

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN
MAKAN PESERTA DIDIK KELAS XI JASA BOGA SMK N 6
YOGYAKARTA**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Teknik



Disusun oleh :
Marina Yuniar Tanti
NIM. 11511247020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2013**

PERSETUJUAN

Tugas akhir skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2013
Dosen Pembimbing


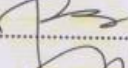
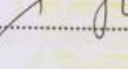


Rizqie Auliana, M. Kes
19670805 199303 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir skripsi yang berjudul “**Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta**” telah dipertahankan di depan dewan penguji tugas akhir skripsi Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 2013 dan dinyatakan telah **Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Teknik.**

DEWAN PENGUJI

		Tanda tangan	Tanggal
Ketua Penguji	: Rizqie Auliana, M. Kes		12 Juni 2013
Penguji Utama	: Dr. Mutiara Nugraheni		12 Juni 2013
Sekretaris	: Ichda Chayati, MP		12 Juni 2013



Dr. Moch Bruri Triyono
NIP. 19560216 198603 1 003

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Marina Yuniar Tanti

NIM : 11511247020

Jurusan : Pendidikan Teknik Boga

Fakultas : Teknik

Judul Skripsi :

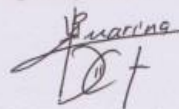
“Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik

Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta”

Menyatakan bahwa laporan tugas akhir skripsi ini hasil pekerjaan saya sendiri tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan bagi penyelesaian studi pada perguruan tinggi lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan. Apabila pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Juni 2013

Yang menyatakan,



Marina Yuniar Tanti

NIM. 11511247020

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolong, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah:153)

“Kasihilah Sesamamu, seperti kamu mengasihi dirimu sendiri” (Matius 22:36-40)

“Harga sebuah kebesaran adalah tanggung jawab “ (Albert Einstein)

“Percayalah kepada Tuhan dengan segenap hatimu, dan janganlah bersandar kepada pengertianmu sendiri. Akuilah Dia dalam segala lakumu, maka Ia akan meluruskan jalanmu” (Amsal 3:5-6)

“Man jadda wa jadda”

*“Barang siapa bersungguh-sungguh niscaya dia akan berhasil
Bekerja keras dan berdoa”*

PERSEMBAHAN

Puji syukur hanya tercurah kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan alam nabi besar Muhammad SAW. Dengan rasa syukur dan hormat saya persembahkan karya ini kepada :

- Bapak dan Ibu saya yang telah mengorbankan segala sesuatunya sehingga hadirilah saya yang seperti ini. Pengorbanan mu sangat luar biasa dan menjadi inspirasi.
- Kakak dan adikku, mas Harya Budi Samudra, dek Satria Aji Samudra, dek Rahman Debyo Samudra yang selalu memberikan semangat untuk terus maju.
- Sahabatku/*my best friends* Didik (Pah Bray) yang ikut memberiku semangat.
- *Crew S1 boga PKS 2011...youre my spirit...*
- Almamater UNY yang telah memberikan berbagai pengetahuan terkait ilmu pengetahuan yang sedang saya dalami.
- Semua pihak yang membantu dan mendukung terselesaikannya tugas ini.

Semoga Allah SWT membalas apa yang telah kalian berikan selama ini.

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN MAKAN PESERTA DIDIK KELAS XI JASA BOGA SMK N 6 YOGYAKARTA

Oleh :

**Marina Yuniar Tanti
(11511247020)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) mengetahui tingkat pengetahuan gizi peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta; (2) mengetahui kebiasaan makan pada peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta; (3) mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

Jenis penelitian adalah survey, tempat penelitian dilakukan di SMK N 6 Yogyakarta dan waktu penelitian pada November 2012-Mei 2013 dengan populasi 108 dan mengambil sampel penelitian sebanyak 84 subjek. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan tes, daftar *check list* dan angket. Uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dan linieritas. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dengan menggunakan bantuan program statistik *SPSS versi 13.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pengetahuan gizi peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta yang masuk dalam kategori baik sebanyak 11 peserta didik (13,1%), kategori cukup sebanyak 58 peserta didik (69%) dan pada kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (17,9%), dan dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan gizi berada pada kategori cukup yaitu 58 peserta didik (69%); (2) kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta yang masuk kategori baik sebanyak 2 peserta didik (2,4%), kategori cukup sebanyak 73 peserta didik (86,9%) dan kategori kurang sebanyak 9 peserta didik (10,7%), dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel kebiasaan makan berada pada kategori cukup yaitu 73 peserta didik (86,9%); (3) hasil menunjukkan bahwa r hitung lebih besar dari r tabel ($0,582 > 0,213$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Besarnya nilai R^2 sebesar 0,339; nilai tersebut berarti 33,9 % perubahan variabel kebiasaan makan dapat diterangkan oleh pengetahuan gizi, sedangkan sisanya 66,1% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan

RELATIONSHIP OF NUTRITION KNOWLEDGE WITH STUDENTS' EATING HABITS CLASS XI *Jasa Boga* SMK N 6 YOGYAKARTA

By:

**Marina Yuniar Tanti
(11511247020)**

ABSTRACT

This research aims to determine: (1) the level of nutrition knowledge of students of class XI *Jasa Boga* SMK N 6 Yogyakarta, (2) determine the eating habits of students in class XI *Jasa Boga* SMK N 6 Yogyakarta, (3) determine the relationship of nutrition knowledge with eating habit of students of class XI *Jasa Boga* SMK N 6 Yogyakarta.

This type of research is survey. Place of research: conducted in SMK N 6 Yogyakarta with research time in November 2012-May 2013. Total population is 108 with a total sample as many as 84 subjects. The samples in this study using proportional random sampling technique. Research data collection is using nutrition knowledge tests, and questionnaires of eating habits and food frequency. Test requirements analysis is using tests of normality and linearity. The analysis technique used is the Product Moment correlation with the help of statistical program of SPSS version 13.0.

The results showed that: (1) knowledge of nutrition in student of class XI *Jasa Boga* SMK N 6 Yogyakarta categorized as good with percentages of 13.1% (11 students), the category of sufficient as 69% (58 students) and the deficient category 17.9% (15 students) and it can be concluded that the tendency of nutritional knowledge variable is in the category sufficient, 69% (58 students), (2) eating habits of students in class XI *Catering* SMK N 6 Yogyakarta are categorized as good with percentages of 2.4% (2 students), the category of sufficient as 86.9% (73 students) and deficient category as 10.7% (9 students), it can be concluded that the tendency variable of eating habits are in sufficient categories namely 86, 9% (73 students), (3) the results showed that the count r is greater than r table ($0.582 > 0.213$) and a significant value of 0.000, which is less than 0.05 ($0.000 < 0,05$). The value of R^2 of 0.339; 33.9% mean value of the variable changes in eating habits can be explained by nutritional knowledge, while the remaining 66.1% influenced by variables not examined in this study.

Keywords: Nutrition Knowledge, Eating Habits

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT dengan semua limpahan, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga laporan tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan. Laporan ini disusun berdasarkan hasil objektif dari data yang diperoleh selama penelitian.

Dalam penyelesaian laporan ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, serta pengarahan dari berbagai pihak maka laporan ini tidak dapat berjalan dengan lancar dan baik. Oleh karena itu perkenalkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Moch Bruri Triyono. Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Noor Fitrihana, M.Eng. Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Sutriyati Purwanti, M. Si. Kaprodi Pendidikan Teknik Boga.
4. Rizqie Auliana, M. Kes. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan pada penyusunan laporan ini.
5. Dr. Mutiara Nugraheni. Penguji Tugas Akhir skripsi.
6. Ichda Chayati, M.P. Penasehat Akademik mahasiswa PKS Pendidikan Teknik Boga 2011 dan sekertaris Tugas Akhir Skripsi.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
8. Gita Realensi Nasution, Lutviana W, Mala E, Afriza, dan Pujiyati, yang membantu saya dalam penelitian dan penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.

9. Teman-teman KKN/PPL Prima, Rifqi, Awal (Amora), dkk yang ikut mendukung dan menyemangati dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi.
10. Seluruh staf pengajar dan karyawan SMK N 6 Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan dengan baik

Harapan penulis dengan segala kekurangan yang ada, penulis berharap agar laporan ini dapat menjadi manfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang boga yang sedang digeluti. Semoga laporan tugas akhir skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Yogyakarta, Juni 2013

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI.....	10

A. Penetahuan	10
1. Pengertian Pengetahuan.....	10
2. Pengetahuan Gizi.....	14
3. Gizi Seimbang dan Gizi Remaja.....	17
B. Kebiasaan Makan dan Pola Makan.....	23
1. Kebiasaan Makan.....	23
2. Pola makan.....	30
C. Penelitian yang Relevan.....	32
D. Kerangka Berfikir.....	33
E. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Variabel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional	38
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data Instumen Penelitian	41
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Uji Coba Instrumen.....	47
I. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Gambaran Umum dan Objek Penelitian	57
B. Karakteristik Responden	57

C. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data Penelitian	58
2. Pengujian Hipotesis	94
D. Pembahasan	95
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	105
A. Simpulan.....	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 1. Silabus Mata Pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan	16
Tabel 2. Kecukupan energi dan protein rata-rata yang dianjurkan pada remaja.....	21
Tabel 3. Jumlah porsi makanan yang dianjurkan pada usia remaja.....	32
Tabel 4. Distribusi populasi peserta didik kelas XI jasa boga SMK N 6 Yogyakarta.....	40
Tabel 5. Jumlah sampel penelitian peserta didik SMK N 6 Yogyakarta.....	41
Tabel 6. Pemberian skor pada tiap item pertanyaan atau pernyataan.....	43
Tabel 7. Kisi-kisi instrument pengetahuan gizi peserta didik kelas XI jasa boga SMK N 6 Yogyakarta.....	44
Tabel 8. Kisi-kisi kebiasaan makan peserta didik kelas XI jasa boga SMK N 6 Yogyakarta	46
Tabel 9. Kisi-kisi frekuensi makan peserta didik kelas XI jasa boga SMK N 6 Yogyakarta.....	47
Tabel 10. Tabel interpretasi nilai r.....	50
Tabel 11. Kategori kecenderungan.....	53
Tabel 12. Hasil uji normalitas	54

Tabel 13.	Hasil uji linieritas	55
Tabel 14.	Karakteristik responden berdasarkan usia	57
Tabel 15.	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	58
Tabel 16.	Distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi.....	60
Tabel 17.	Distribusi kategori variabel pengetahuan gizi.....	61
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Indikator Zat Gizi.....	63
Tabel 19.	Distribusi Kategorisasi Indikator Zat Gizi	64
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi Indikator Kebutuhan Gizi	65
Tabel 21	Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Kebutuhan Gizi.....	66
Tabel 22.	Distribusi Frekuensi Indikator Permasalahan Gizi.....	68
Tabel 23.	Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Permasalahan Gizi	69
Tabel 24.	Distribusi Frekuensi Indikator Pola Makan	71
Tabel 25.	Distribusi Kategorisasi Indikator Pentingnya Gizi Seimbang	72
Tabel 26.	Distribusi Frekuensi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang	74
Tabel 27.	Distribusi Kategorisasi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang.....	75
Tabel 28.	Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Makan	77
Tabel 29.	Distribusi Kategorisasi Variabel Kebiasaan Makan	78
Tabel 30.	Distribusi Frekuensi Indikator Jenis Makan dan Makanan	80
Tabel 31.	Distribusi Kategorisasi Indikator Jenis Makan dan Makanan	81

Table 32.	<i>Food Frequency Questioner</i> (FFQ) diketahui jenis makan dan makanan	82
Tabel 33.	Distribusi Frekuensi Indikator Tata Cara Makan	84
Tabel 34.	Distribusi Kategorisasi Indikator Tata Cara Makan	85
Tabel 35.	Distribusi Frekuensi Indikator Frekuensi Makan	87
Tabel 36.	Distribusi Kategorisasi Indikator Frekuensi Makan	88
Tabel 37.	Distribusi Frekuensi Indikator Pola Makan Khusus	90
Tabel 38.	Distribusi Kategorisasi Indikator Pola Makan Khusus	91
Table 39.	<i>Food Frequency Questioner</i> (FFQ) Pola Makan	92
Tabel 40.	Distribusi Frekuensi Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	94
Tabel 41.	Distribusi Kategorisasi Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	95
Tabel 42.	Ringkasan Hasil korelasi <i>Product Moment</i> dari <i>Karl Person</i>	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang	19
Gambar 2. Diagram kerangka berfikir	35
Gambar 3. Hubungan antar variabel	36
Gambar 4. Distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi	60
Gambar 5. Pengetahuan gizi	61
Gambar 6. Distribusi Frekuensi variabel kebiasaan makan.....	63
Gambar 7. Indikator Zat Gizi	64
Gambar 8. Distribusi Frekuensi Indikator Kebutuhan Gizi	66
Gambar 9. Indikator Kebutuhan Gizi	67
Gambar 10. Distribusi Frekuensi Indikator Permasalahan Gizi	69
Gambar 11. Indikator Permasalahan Gizi	70
Gambar 12. Distribusi Frekuensi Indikator Pentingnya Gizi Seimbang	71
Gambar 13. Indikator Pentingnya Gizi Seimbang	73
Gambar 14. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang	75
Gambar 15. Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang	76
Gambar 16. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Makan	77
Gambar 17. Variabel Kebiasaan Makan	78
Gambar 18. Distribusi Frekuensi Indikator Jenis Makan dan Makanan	80
Gambar 19. Indikator Jenis Makan dan Makanan	81
Gambar 20. Distribusi Frekuensi Indikator Tata Cara Makan	84
Gambar 21. Indikator Tata Cara Makan	85

Gambar 22.	Distribusi Frekuensi Indikator Frekuensi Makan	87
Gambar 23.	Indikator Frekuensi Makan	88
Gambar 24.	Distribusi Frekuensi Indikator Pola Makan Khusus	90
Gambar 25.	Indikator Pola Makan Khusus	91
Gambar 26.	Distribusi Frekuensi Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	94
Gambar 27.	Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Penelitian dan Instrumen Penelitian (sebelum validasi)
- Lampiran 2. Instrumen Uji Coba Penelitian dan Instrumen Penelitian (sesudah validasi)
- Lampiran 3. Data Uji Coba dan Data Penelitian
- Lampiran 4. Data Karakteristik Responden
- Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6. Uji Deskriptif
- Lampiran 7. Uji Prasyarat Analisis
- Lampiran 8. Uji Hipotesis
- Lampiran 9. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah negara yang sedang berkembang dalam beberapa pembangunannya. Dalam perkembangannya, Indonesia memiliki beberapa program pembangunan salah satunya adalah pembangunan dalam Bidang Kesehatan yang diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta meningkatkan mutu dan kemudahan pelayanan bagi seluruh lapisan masyarakat. Upaya meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) sangat berpengaruh dalam perkembangan suatu bangsa dengan melalui program pendidikan.

Pendidikan merupakan sasaran utama dalam pengembangan manusia Indonesia seutuhnya untuk menghasilkan manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya, serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa baik secara individual maupun sebagai warga Negara, sesuai dengan Tujuan Pendidikan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003. Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) tidak lepas dari peran serta peserta didik. Peserta didik terutama pada usia remaja harus lebih diperhatikan. Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa.

Usia remaja, yaitu 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Kemudian di usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olah raga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier, 2012).

Masa remaja merupakan periode penting dimana berlangsung perubahan biologis, sosial dan kognitif. Remaja memiliki kebutuhan gizi yang khusus karena memiliki pertumbuhan yang cepat (massa tubuh, massa lemak, mineralisasi tulang) dan perubahan kedewasaan yang berhubungan dengan masa pubertas. Survei gizi yang dilakukan menunjukkan bahwa banyak remaja tidak memenuhi rekomendasi diet yang sesuai untuk kelompok usia mereka dan memiliki asupan makanan yang kurang kalsium, besi, riboflavin, vitamin A dan vitamin C serta beberapa remaja memiliki masalah dengan kelebihan pola makan dan obesitas (Bowman & Russell, 2001).

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian aspek sosial dan psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang dikonsumsi. Hal terakhir inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi

seorang remaja ketika menginjak tahap independensi. Remaja bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekadar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status (Khomsan, 2004).

Menurut WHO dalam Soetjiningsih (2007) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan yang tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi keadaan ini berkaitan dengan “*mode*” yang tengah marak di kalangan remaja seperti kebiasaan makan *fast food* dan makanan siap saji. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh siapa saja teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau (Elnovriza dkk, 2008). Perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, mereka juga sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food*. Remaja juga belum sepenuhnya matang baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. Dalam tahapan pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya terutama dengan adanya arus kebudayaan barat yang masih terlalu sulit untuk dibendung, tidak terkecuali pengaruh terhadap pola konsumsi makan (WHO, 2007).

Banyak faktor yang membuat para remaja lebih memilih mengkonsumsi *fast food* antara lain kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat

menyiapkan makanan di rumah sehingga remaja lebih memilih membeli makanan diluar (*fast food*), lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung dalam hal besarnya uang saku remaja. Selain itu, penyajian *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu lama, rasanya enak, sesuai selera dan seringnya mengkonsumsi *fast food* dapat menaikkan status sosial remaja, menaikkan gengsi dan tidak ketinggalan globalitas. Tapi jika kebiasaan mengkonsumsi *fast food* itu terus-menerus dilakukan akan menjadi kesalahan dalam memilih makanan. Kesalahan dalam memilih makanan itu dikarenakan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah pada kesehatan tubuh.

Pengetahuan gizi mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (*Harper et al*, 1985). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang. Pada gizi remaja yang perlu diperhatikan yaitu kecukupan gizinya atau harus memenuhi gizi seimbang. Umumnya seorang peserta didik tidak hanya sibuk dengan aktivitas sekolah saja, akan tetapi mereka juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Supaya stamina peserta didik ini tetap terjaga, perlu ditunjang dengan pangan yang memiliki gizi yang cukup/seimbang.

Kebiasaan makan ini ternyata menimbulkan masalah baru karena makanan siap saji umumnya mengandung lemak, karbohidrat, dan garam yang cukup tinggi tetapi sedikit mengandung vitamin larut air dan serat. Bila konsumsi makanan

jenis ini berlebihan akan menimbulkan masalah gizi lebih yang merupakan faktor risiko beberapa penyakit degeneratif yang saat ini menempati urutan pertama penyebab kematian. Untuk mendapatkan kesehatan tubuh yang optimal, perlu diketahui kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan/dikonsumsi. Kebiasaan makan adalah faktor yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang khususnya remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dalam perkembangannya (Wirakusumah, 1994).

Hasil pengamatan di SMK N 6 Yogyakarta menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang melakukan kegiatan/aktivitas sarapan pagi di kantin sekolah. Peserta didik sering sekali membeli makanan yang sudah disediakan di kantin sekolah. Di kantin sekolah kebanyakan peserta didik memesan sejenis makanan instan, seperti halnya mie instan, sosis, nugget, tempura, dan masih banyak lagi. Mereka mengkonsumsi makanan seperti itu tidak hanya waktu sarapan pagi di kantin, akan tetapi saat istirahat sekolah mereka juga membeli lagi dengan jenis makanan yang sama. Adapun siswa yang tidak sering mengkonsumsi makanan instan tersebut, seperti peserta didik yang memesan nasi soto, nasi sop, nasi rames dan lain-lain, dikarenakan mereka sadar diri bahwa jika terlalu sering mengkonsumsi makanan tersebut akan berdampak kurang baik bagi tubuh mereka. Jika seseorang mengkonsumsi makanan instan terus menerus, akan menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan mereka, karena dalam makanan instan tersebut kurang mengandung vitamin, serat, serta zat gizi yang mereka butuhkan, sedangkan pada makanan instan tersebut biasanya rendah serat

dan tinggi garam, yang dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Dari pola makan peserta didik, menyimpulkan bahwa mereka sangat jarang untuk sarapan di rumah, kemudian mereka sering mengonsumsi jenis makanan instan yang dapat menimbulkan efek buruk bagi tubuh. Dan ternyata dari pola makan yang berulang-ulang akan menimbulkan kebiasaan makan pada peserta didik. Dari kebiasaan makan peserta didik dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi berpengaruh pada keadaan gizi peserta didik. Dari tingkat sikap dan perilaku yang sering muncul dikarenakan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi yang mengakibatkan timbulnya masalah gizi pada kesehatan tubuh peserta didik.

Pentingnya pengetahuan gizi terhadap peserta didik terutama pada usia remaja sangatlah diperlukan, karena pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menjaga kesehatan tubuhnya. Masa remaja merupakan periode penting dimana berlangsung perubahan gizi khusus karena memiliki pertumbuhan biologis, sosial dan kognitif. Dan pengetahuan tentang gizi yang paling tepat adalah didapatkan dari bangku sekolah, karena pengetahuan tersebut didapatkan dari guru/pengajar yang memang sudah faham tentang gizi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta perlu dilakukan mengingat pentingnya pengetahuan gizi yang berpengaruh pada kebiasaan makan pada seseorang terutama pada usia remaja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi pada peserta didik kelas XI Jasa Boga sangat penting didapatkan.
2. Belum sepenuhnya pengetahuan gizi yang didapatkan peserta didik kelas XI Jasa Boga diterapkan dalam kebiasaan makan.
3. Seringnya peserta didik mengkonsumsi jenis makanan instan, yang dapat menimbulkan efek tidak baik pada tubuhnya jika dikonsumsi terus-menerus.
4. Rendahnya membiasakan makan makanan yang bergizi seimbang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, jelaslah kompleks permasalahan yang dapat dikaji dalam penelitian ini. Namun, penelitian ini tidak membahas semua permasalahan di atas, sehingga diperlukan adanya batasan masalah. Penelitian ini akan difokuskan pada hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat pengetahuan gizi peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta?
2. Bagaimana kebiasaan makan pada peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta?

3. Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.
2. Mengetahui kebiasaan makan pada peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.
3. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian maka manfaat penelitian dapat disebutkan sebagai berikut :

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Memberikan wawasan tentang pentingnya pengetahuan gizi pada peserta didik diusia remaja yang akan berpengaruh pada kebiasaan makan. Kebiasaan makan adalah faktor yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang khususnya remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dalam perkembangannya.

2. Bagi Mahasiswa

Memberikan pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa sebagai calon guru, memberikan informasi tentang gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh

pada usia remaja yang sesuai dengan pengetahuan gizi kemudian diterapkan pada kebiasaan makan.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan terkait pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan, sehingga semua orang dapat membiasakan makan dengan makan makanan yang bergizi seimbang.

4. Bagi Peneliti

Sebagai bekal menjadi pendidik di masa mendatang, menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai mengenai pengetahuan gizi serta kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hal mengenai segala sesuatu yang diketahui (Poerwadarminta, 2003). Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, informal dan non-formal.

1.1 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmojo, 2003) yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (2003), mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

b. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

c. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

d. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informasi.

e. Sosial Ekonomi

Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup.

1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Notoatmodjo (2003), juga menyatakan bahwa, media informasi yang dapat menstimulasi pengetahuan seseorang adalah:

a. Media Cetak

Media cetak adalah alat-alat yang dapat member informasi, media cetak tersebut antara lain : 1) Rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu informasi tentang gizi seimbang. 2) *Leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan mengenai pengetahuan gizi pada remaja. 3) Poster adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan kesehatan yang biasanya ditempel pada dinding, di tempat umum atau kendaraan umum.

b. Media Elektronik

Media elektronik adalah sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan. Jenis-jenis media elektronik antara lain : 1) Televisi, menyampaikan pesan atau informasi tentang gizi, melalui media ini dalam bentuk forum diskusi atau Tanya jawab masalah gizi. 2) Radio, menyampaikan informasi atau pesan tentang gizi dalam berbagai bentuk antara lain obrolan (Tanya jawab), ceramah. 3) Video, menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui ceramah, film, iklan dan lain-lain.

c. Media Papan

Media papan merupakan suatu media yang terdapat di tempat-tempat umum, dapat diisi informasi pengetahuan, seperti halnya informasi tentang gizi.

2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Irawati & Fachrurozi 1992 dalam Khomsan *et al*, 2004).

Pengetahuan tentang gizi yang harus dimiliki masyarakat antara lain kebutuhan-kebutuhan bagi tubuh (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral). Selain itu, jenis-jenis makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh tersebut, baik secara kualitatif dan kuantitatif, akibat atau penyakit-penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi dan sebagainya (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Harper *et al*, 1985). Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan, yaitu : 1) Status gizi yang cukup adalah

penting bagi kesehatan dan kesejahteraan. 2) Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi. 3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi.

Menurut Khomsan (2004), individu memiliki pengetahuan yang baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan maupun pengolahan pangan, sehingga konsumsi pangan mencakupi kebutuhan. Williams (1993) dalam (Khomsan *et al*, 2004), menyatakan bahwa masalah yang menyebabkan gizi tidak baik adalah tidak cukupnya pengetahuan gizi dan kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik. Pada usia belasan masih sering dijumpai pengertian yang kurang tepat mengenai kontribusi gizi dari berbagai makanan. Oleh karena itu timbullah penyakit gizi salah yang merugikan kecerdasan dan produktivitas.

Pranadji (1992) mengungkapkan, pengetahuan termasuk di dalamnya pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal dan pendidikan informal. Pendidikan yang dimaksud adalah proses yang dilakukan secara sadar, terus menerus, sistematis, dan terarah yang mendorong terjadinya perubahan-perubahan pada setiap individu di dalamnya. Soewendo & Sadli (1990), mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu berhubungan erat dengan tingkat pendidikan formal ibu. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal ibu, maka akan semakin luas wawasan berpikirnya sehingga akan lebih banyak informasi zat gizi yang dapat diserap.

Pengetahuan Gizi yang diperoleh peserta didik SMK N 6 Yogyakarta melalui mata pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan, terdapat beberapa indikator pencapaian kompetensi yang ada dalam silabus. Menurut Mustofa (2010) silabus adalah rencana pembelajaran pada satu kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian, penilaian alokasi waktu dan sumber belajar.

Silabus mata pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan terdapat indikator dasar pembuatan kisi-kisi instrumen dalam penelitian tingkat pengetahuan gizi. Beberapa indikator tersebut ada pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Silabus Mata Pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar/Sub Kompetensi	Indikator Pencapaian Kompetensi
Mata Pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan	Menjelaskan aturan makan atau diet.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian zat gizi, macam zat gizi dan fungsinya (jenis, fungsi, manfaat). 2. Pengertian angka kecukupan gizi. 3. Akibat gangguan gizi terhadap fungsi tubuh dan 4 masalah gizi di Indonesia. 4. Pola makan dan mendapatkan gizi seimbang. 5. Pentingnya gizi seimbang di usia remaja.

(Silabus SMK N 6 Yogyakarta, 2011)

Berdasarkan uraian diatas, seorang peserta didik lebih tepatnya diusia remaja harus mengerti tentang gizi seimbang dan gizi remaja. Berikut penjelasan tentang gizi seimbang dan gizi remaja :

3. Gizi Seimbang dan Gizi Remaja

a. Gizi Seimbang

Gizi mempunyai peran besar dalam daur kehidupan. Setiap tahap daur kehidupan terkait dengan satu set prioritas *nutrien* yang berbeda. Semua orang sepanjang kehidupan membutuhkan nutrien yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. *Nutrien* tertentu yang didapat dari makanan, melalui peranan fisiologis yang spesifik dan tidak tergantung pada nutrien yang lain, sangat dibutuhkan untuk hidup dan sehat (Kusharisupeni, 2007).

Zat gizi (*nutrien*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Makanan setelah dikonsumsi mengalami proses pencernaan. Bahan makanan diuraikan menjadi zat gizi atau nutrien. Zat tersebut selanjutnya diserap melalui dinding usus dan masuk kedalam cairan tubuh (Almatsier, 2012).

Indonesia menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang berdasarkan pada kebijakan Repelita V tahun 1995 dan menjadi bagian dari program perbaikan gizi. Pada tahun 2009 secara resmi PGS diterima oleh masyarakat, sesuai dengan Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 yang menyebutkan secara eksplisit “Gizi Seimbang” dalam program perbaikan gizi (Yayasan Kegizian Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia, 2011). Gizi

seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan Berat Badan (BB) ideal.

Selanjutnya, para pakar gizi yang bergabung Yayasan Institut Danone Indonesia (DII) bersama para penulis dari Tabloid Amerika Serikat dengan disesuaikan budaya Indonesia, dalam bentuk tumpeng dengan nampannya yang selanjutnya akan disebut sebagai ‘Tumpeng Gizi Seimbang’ (TGS). TGS dirancang untuk membantu setiap orang untuk menentukan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan usia dan keadaan kesehatan. TGS menggunakan empat prinsip Gizi Seimbang, yaitu aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal (Yayasan Kegizian Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia, 2011).

Empat prinsip Gizi Seimbang tersebut dibagi menjadi 7 segmen utama tumpeng. Pada bagian dasar tumpeng ditempatkan 8 gelas air yang dimaksud untuk melancarkan proses hidrasi dan metabolisme. Segmen di atasnya ada varian sumber karbohidrat berasal dari nasi, jagung, roti, mie, gandum, umbi-umbian yang dikonsumsi sebanyak 3-8 porsi. Di atas sumber karbohidrat ada dua segmen (sayuran dan buah) terletak sejajar sebagai sumber vitamin dan mineral yang dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi. Segmen selanjutnya ada dua segmen sejajar sumber protein dan lemak dari hewani dan nabati. Keduanya cukup disantap sebanyak 2-3 porsi. Dipuncak tumpeng satu segmen untuk gula, garam dan minyak yang digunakan seperlunya. Pada bagian bawah tumpeng

terdapat prinsip Gizi Seimbang lain, yaitu pola hidup aktif dengan berolahraga, menjaga kebersihan dan pantau berat badan (Yayasan Kegizian Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia, 2011). Gambaran umum Tumpeng Gizi Seimbang adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

(sumber: a3.spothotos.ak.fbcdn.net.diakses pada 14 febuari 2013)

Dari beberapa pendapat tentang gizi seimbang, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang merupakan susunan makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain aneka ragam jenis makanan sesuai kebutuhan, juga harus memperhatikan kebersihan, aktivitas fisik, dan memantau berat badan yang ideal.

Kebiasaan makan pada remaja/peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pengetahuan peserta didik berkaitan dengan gizi, keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu, harga, cita rasa, pengaruh iklan, akses dan ketersediaan produk di rumah maupun di sekolah, pengaruh agama dan moral.

b. Gizi Remaja

Pada usia remaja (10-18 tahun), terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, disamping aktivitas fisik yang tinggi. Besar kecilnya angka kecukupan energi sangat dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani tersebut (Almatsier, 2001).

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa, dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, dan berbagai gangguan kulit (Siagian, 2010).

Kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat. Kebutuhan zat gizi masing-masing orang berbeda, salah satunya karena faktor genetika. Kegunaan perhitungan kebutuhan gizi adalah sebagai baku evaluasi konsumsi pangan dan gizi, perencanaan menu atau konsumsi pangan, perencanaan produksi dan

ketersediaan pangan. Sedangkan kecukupan gizi yang dianjurkan (*recommended dietary allowances/ RDA*) adalah jumlah zat gizi yang diperlukan seseorang atau rata-rata kelompok orang agar hampir semua orang dapat hidup sehat (Arisman, 2009).

Penentuan kebutuhan akan zat gizi secara umum didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA) yang disusun berdasarkan perkembangan kronologis, bukan kematangan. Karena itu, jika konsumsi energi remaja kurang dari jumlah yang dianjurkan, tidak berarti kebutuhannya berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometris, diet serta psikososial.

WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat (Almatsier, 2001). Secara garis besar, remaja putra membutuhkan lebih banyak energi daripada remaja putri. Pada usia 16 tahun remaja putra membutuhkan sekitar 3.470 kkal perhari, dan menurun menjadi 2.900 pada usia 16-19 tahun. Kebutuhan remaja putri memuncak pada usia 12 tahun (2.550 kkal), kemudian menurun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun (Arisman, 2009).

Tabel 2. Kecukupan Energi dan Protein Rata-rata yang Dianjurkan pada Remaja.

Jenis Kelamin	Umur (Thn)	Berat Badan (Kg)	Energi(Kkal)	Protein (Gr)
Laki-laki	10-12	35	2050	50
	13-15	46	2400	60
	16-19	55	2600	65
Perempuan	10-12	37	2050	50
	13-15	48	2350	57
	16-19	50	2200	50

Akan tetapi tidak hanya itu saja, seorang remaja juga membutuhkan asupan makanan yang bergizi seimbang, serta makan makanan yang beraneka ragam. Diantaranya yaitu harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, serta air, lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

a. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai sumber energi utama bagi tubuh, sehingga digolongkan sebagai makanan pokok. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Di beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. Sebagian masyarakat juga menggunakan mi dan roti yang dibuat dari tepung terigu

b. Protein

Protein terdiri dari asam amino. Diantaranya ada yang esensial karena tidak bisa dihasilkan oleh tubuh dan hanya dapat diperoleh dari makanan. Selebihnya dapat diproduksi oleh hati bila komponen yang diperlukan tersedia. Protein untuk makanan kita bisa berasal dari nabati, seperti kedelai dan kacang-kacangan, atau berasal dari sumber hewani seperti daging, susu dan olahannya serta telur.

c. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral adalah zat gizi mikro yang memperlancar proses pembuatan energi dan proses biologis lainnya yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan. Vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh adalah A, B, C, D, E dan K, kemudian mineral yang diperlukan adalah yodium, zat besi dan zat seng.

d. Air

Air merupakan zat gizi dan unsur yang paling berlimpah dalam tubuh. Makin muda seseorang, makin banyak kandungan air dalam tubuhnya. Air penting untuk kehidupan dan kondisi masing-masing sel, serta unsure setiap cairan, pengatur suhu tubuh system saraf, sumsum tulang belakang. Kebutuhan air untuk menjaga keseimbangan air dapat dipengaruhi oleh umur, aktivitas fisik, suhu, pola makan dan status kesehatan, serta demam. Pada masyarakat umum, jumlah air yang dikonsumsi minimum 2 liter atau 8 gelas per hari.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan tes pengetahuan peserta didik tentang seberapa jauh pengetahuan gizi yang diperoleh peserta didik kelas X Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

B. Kebiasaan Makan dan Pola Makan

1. Kebiasaan Makan

Makanan merupakan kebutuhan vital yang diperlukan oleh seluruh tubuh makhluk hidup. Bagi manusia makanan tidak hanya berfungsi untuk mengenyangkan, tetapi yang lebih penting lagi adalah fungsinya dalam memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Untuk memperoleh kesehatan tubuh yang optimal, perlu diketahui kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan (*Harper et al*, 1985). Kebiasaan makan adalah faktor penting yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang khususnya remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dalam perkembangannya (Wirakusumah,1994).

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, alam serta populasi. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati. Khomsan (2004) menyatakan bahwa remaja telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi. Pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk.

Untuk memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medik dari anak itu sendiri. Makanan pada usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

Kebiasaan makan biasanya akan berubah saat masa remaja. Pada puncak kecepatan pertumbuhan, remaja makan lebih sering dan banyak dari biasanya. Namun kebiasaan ini akan berkurang seiring dengan terlewatnya *growth spurt*.

Reynolds et al (2009) menyampaikan ada beberapa faktor yang mempengaruhi asupan makanan individu. Faktor tersebut antara lain: a) rintangan yang disadari terhadap perubahan pola makan. b) manfaat yang disadari dari perubahan pola makan. c) norma-norma sosial yang disadari untuk mengkonsumsi berbagai jenis makanan. d) pengaruh yang berhubungan

dengan gizi. e) keinginan untuk mengkonsumsi makanan tertentu. f) kesukaan/pilihan berdasarkan cita rasa tertentu. g) keterampilan dalam memasak/menyiapkan makanan.

Menurut Siagian (2010), ada enam metode yang lazim digunakan untuk menilai konsumsi pangan individu, yaitu: 1) metode ingatan 24 jam. 2) metode pengulangan ingatan 24 jam. 3) metode pencatatan makanan. 4) metode penimbangan makanan. 5) metode tiwayat makanan. 6) metode frekuensi konsumsi pangan. Dari keenam metode tersebut, penelitian ini menggunakan metode yang keenam yaitu metode frekuensi konsumsi pangan. Metode frekuensi konsumsi pangan bertujuan untuk memperoleh informasi deskriptif kualitatif tentang pola kebiasaan makan. peneliti memilih metode ini karena beban kerja lebih ringan, berguna dalam penelitian dengan sampel banyak dengan biaya rendah.

Kebiasaan makan yang salah satu akan mempengaruhi konsumsi pangan, terutama dalam hal ini penyerapan zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Berikut ini adalah kebiasaan-kebiasaan orang mengkonsumsi makanan:

a. Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada hari itu. Melakukan sarapan dapat menyumbangkan 25% dari kebutuhan total energi harian (Khomsan, 2004). Kebiasaan sarapan sangat penting karena semua makanan yang berasal dari makan malam,

sesudah kira-kira empat jam meninggalkan lambung, sehingga lambung sudah tidak terisi lagi sampai pagi hari (Suhardjo, 1989).

Makan pagi atau sarapan sangatlah bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (PUGS, 2002).

Selain itu, Khomsan (2004) juga berpendapat bahwa terdapat dua manfaat sarapan, yaitu: Pertama, sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang normal, gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Kedua, sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya berbagai proses fisiologis dalam tubuh.

b. Kebiasaan Konsumsi Buah dan Sayuran

Salah satu sumber bahan pangan yang baik untuk memperoleh zat gizi adalah buah dan sayur (Hardinsyah & Martianto 1988). Buah dan sayur disarankan untuk dikonsumsi oleh seseorang dalam piramida kesehatan. Menurut (*Drapeau et al.* 2004), konsumsi buah dan sayuran dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak dan sebagainya. Buah dan sayur dapat menjadi makanan

selingan yang sangat baik karena mengenyangkan rendah lemak, serta kaya akan vitamin yang diperlukan oleh tubuh.

c. Kebiasaan Mengkonsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink*

Obesitas terutama berkaitan dengan pola makan. *Fast food* (makanan cepat saji), *snack*, dan *soft drink* termasuk jenis makanan tidak sehat yang bisa memicu *over weight* dan obesitas. *Fast food* merupakan jenis makanan dengan kandungan lemak dan atau kalori tinggi, namun rendah gizi terutama protein yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan (Aini, 2008).

Fast food (makanan cepat saji) semakin menjamur dimana-mana, hal ini disukai konsumen karena kepraktisannya. *Fast food* mengandung gula dan lemak tinggi, tetapi kandungan seratnya rendah. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Kestler (1995) bahwa sebagian besar *fast food* tinggi kandungan kalori, lemak, garam, dan gulanya, akan tetapi rendah kandungan gizinya. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang berlebihan dan tidak dikombinasikan dengan buah dan sayuran segar sebagai sumber serat telah memicu berbagai macam penyakit (Wirakusumah, 2007). *Fast food* yang populer saat ini terdiri dari *hamburger*, kentang goreng (*french fries*), *pizza*, *doughnuts*, *fried chicken*, dan *hot dogs*.

Kebiasaan mengonsumsi pangan yang nutrisinya kurang, seperti *fast food* dapat mengganggu status gizi seseorang karena dapat menyebabkan kanobesitas, resiko terkena hipertensi dan penyakit degeneratif lain. Hal ini karena *fast food* umumnya tinggi kalori, lemak dan garam, tetapi miskin zat gizi yang lain.

Seperti halnya *fast food*, minuman ringan (*soft drink*) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengonsumsi minuman ini. Obesitas dapat dicegah sejak dini. Obesitas pada anak dapat berkelanjutan hingga dewasa dan sulit diatasi (Aini, 2008).

d. Kebiasaan Mengonsumsi Cemilan

Menurut Wirakusumah (1994), kebiasaan mengonsumsi camilan dapat menjadi baik, namun dapat berdampak buruk pula. Apabila camilan yang diasup dengan baik seperti *cracker* gandum, buah-buahan, dan lain-lain, dapat menyumbangkan sejumlah zat gizi yang signifikan tanpa menurunkan selera makan utama. Namun apabila camilan yang dikonsumsi tinggi lemak, tinggi gula namun rendah zat gizi, maka akan berakibat buruk salah-satunya adalah risiko *over weight* dan obesitas.

Menurut hasil Riskesdas 2007 (Depkes RI, 2008) sebanyak 93,6% remaja usia 10-14 tahun dan 93,8% usia 15-24 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah. Menyantap sayur dan buah kurang dari lima kali sehari termasuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan uraian di atas, ternyata dengan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada seseorang, terutama pada usia remaja. Seseorang pada usia remaja harus dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik, yang sebelumnya didapatkan dari pengetahuan gizi yang meliputi pengetahuan gizi seimbang, pengetahuan gizi remaja serta pola makan. Kemudian kebiasaan makan yang timbul dapat terlihat dari kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan konsumsi buah dan sayuran, kebiasaan mengonsumsi *fast*

food dan *soft drink*, dan kebiasaan mengonsumsi cemilan. Dari kebiasaan-kebiasaan tersebut akan terbentuk pola makan.

Kebiasaan makan peserta didik SMK N 6 Yogyakarta dapat dilihat dari penelitian yang akan dilakukan, dengan menggunakan kisi-kisi kebiasaan makan yang menggunakan indikator sebagai berikut (Elnovriza, 2008):

- 1) Jenis makan dan makanan, merupakan jenis makan apa yang dilakukan misalnya makan pagi/sarapan, makan siang, dan makan malam. Kemudian jenis makanan yang dimakan/dikonsumsi yang merupakan jenis makanan dan jenis minuman seperti halnya makanan yang mengandung gizi yang cukup atau seimbang, *fast food*, dan *soft drink*.
- 2) Tata cara makan, hal ini harus diperhatikan karena ketika seseorang melakukan aktivitas makan diharapkan menghindari percakapan yang panjang serta berbicara dengan suara yang keras, kemudian makan makanan sesuai dengan ukuran/jangan terlalu besar.
- 3) Frekuensi makan merupakan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan yang merupakan kontributor penting terhadap asupan energi dan zat-zat gizi. misalnya frekuensi mengonsumsi daging, ayam, ikan, kacang-kacangan, buah dan sayuran.
- 4) Pola makan khusus, merupakan cara seseorang makan dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan, misalnya seseorang yang melakukan vegetarian.
- 5) Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu rintangan yang disadari terhadap perubahan pola makan, mamfaat yang disadari dari perubahan

pola makan, norma-norma sosial yang disadari untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, pengetahuan yang berhubungan dengan gizi, keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu, kesukaan/pilihan berdasarkan cita rasa tertentu, dan keterampilan dalam memasak/menyiapkan makanan.

2. Pola Makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Yayuk Farida Baliwati. dkk, 2004 : 69).

Santosa dan Ranti (2004) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pendapat dua pakar yang berbeda-beda dapat diartikan secara umum bahwa pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup.

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif dan negatif. Sikap positif atau negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai

affective yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial dan ekonomi) dimana manusia atau kelompok manusia itu tumbuh. Demikian juga halnya dengan kepercayaan terhadap makanan yang berkaitan dengan nilai-nilai *cognitive* yaitu kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Pemilihan adalah proses *psychomotor* untuk memilih makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaannya (Khumaidi, 1994).

Pola makan dapat didefinisikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi sebagai tanggapan pengaruh psikologi, fisiologi, budaya, dan sosial (Soehardjo, 1996).

1.1 Pola Makan Keluarga

Lingkungan keluarga sangat besar pengaruhnya terhadap anak, hal ini karena di dalam keluargalah anak memperoleh pengalaman pertama dalam kehidupannya. Dalam hal ini orang tua mempunyai pengaruh yang kuat dalam membentuk kesukaan makan anak-anaknya, karena orang tua adalah model pertama yang dilihat oleh anak. Hubungan sosial yang dekat yang berlangsung lama antara anggota keluarga memungkinkan bagi anggotanya mengenal jenis makanan yang sama dengan keluarga (Karyadi, 1990).

Menurut Khumaidi (1994), sikap anak terhadap makanan dipengaruhi oleh pelajaran dan pengalaman yang diperoleh sejak masa kanak-kanak tentang apa dan bagaimana pola makan. Terbentuknya rasa suka terhadap makanan tertentu merupakan hasil dari kesenangan sebelumnya yang diperoleh pada saat mereka makan untuk memenuhi rasa laparnya serta dari hubungan emosional antara anak-anak dengan yang memberi mereka makan

1.2 Pola Makan Remaja

Berdasarkan hasil penelitian Frank Gc yang dikutip oleh Moehyi (1992), mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan anak dengan ukuran tubuhnya. Makan siang dan makan malam remaja menyediakan 60% dari intake kalori, sementara makanan jajanan menyediakan kalori 25%. Anak obes ternyata akan sedikit makan pada waktu pagi dan lebih banyak makan pada waktu siang dibandingkan dengan anak kurus pada umur yang sama. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu factor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Jumlah atau porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja menurut Sediaoetama (2004) yang disajikan pada tabel 2 berikut :

Tabel 3. Jumlah Porsi Makanan yang Dianjurkan Pada Usia Remaja

Makan Pagi 06.00-07.00 WIB	Makan Siang 13.00-14.00 WIB	Makan Malam 20.00 WIB
Nasi 1 porsi 100 g beras Telur 1 butir 50 g Susu sapi 200 g	Nasi 2 porsi 200 g beras Daging 1 porsi 50 g Tempe 1 porsi 50 g Sayur 1 porsi 100 g Buah 1 porsi 75 g	Nasi 1 porsi 100 g beras Daging 1 porsi 50 g Tahu 1 porsi 100 g Sayur 1 porsi 100 g Buah 1 porsi 100 g Susu skim 1 porsi 20 g

C. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan terhadap judul skripsi ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nanik Kristianti, Dwi Sarbini dan Mutalazimah (2009) yang mengambil judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi *Fast*

Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi oleh faktor langsung seperti infeksi dan konsumsi pangan.

Kemudian penelitian terdahulu yang kedua yang dilakukan oleh Hendrayati, Salmiah, dan Suriani Rauf pada tahun 2010 dengan judul berjudul “Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk kategori pengetahuan gizi remaja pada umumnya baik, pola makan remaja berdasarkan asupan protein dan karbohidrat pada umumnya cukup sedangkan asupan energi, lemak pada umumnya kurang, dan frekuensi penggunaan bahan makanan umumnya kurang. Hasil analisis statistik disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja, dan tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi remaja.

Penelitian yang terdahulu yang dilakukan oleh Rr Fika Rahmawati pada tahun 2012 dengan judul “Pengetahuan Gizi, Sikap, Perilaku Makan dan Asupan Kalsium Pada Siswi SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan kalsium. Kemudian ada hubungan antara sikap dengan asupan kalsium.

D. Kerangka Berpikir

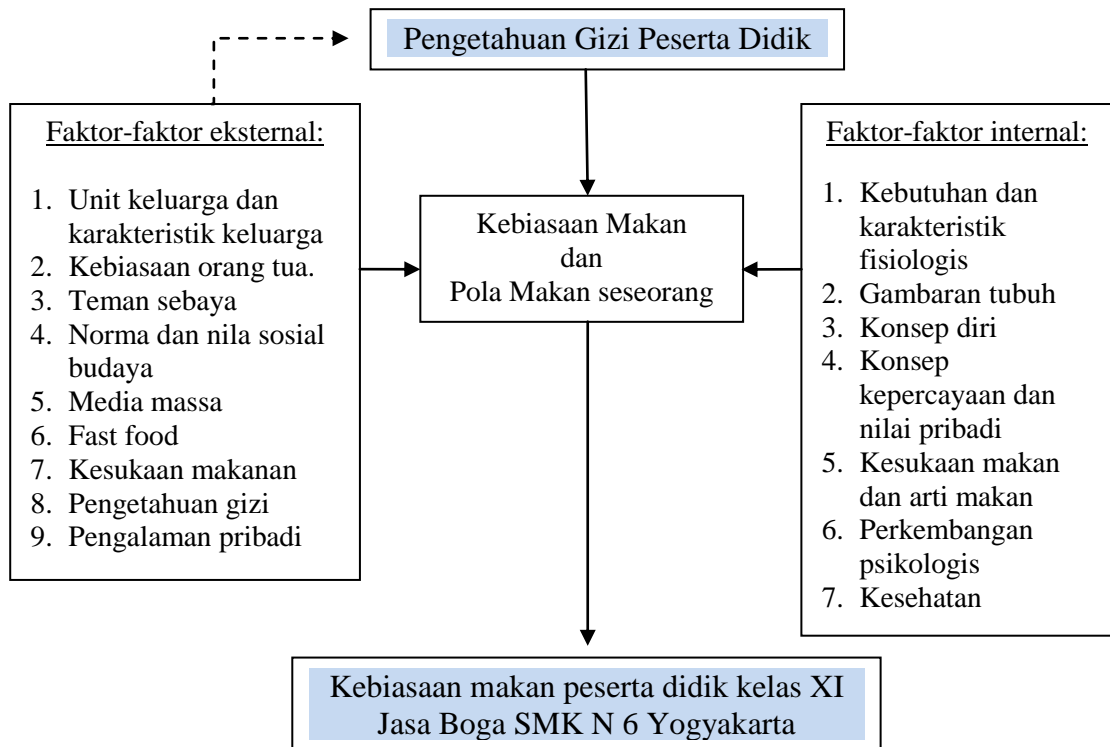
Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Yogyakarta merupakan sekolah kejuruan yang menggunakan kurikulum spektrum dan rintisan sekolah

berstandar internasional. Pembelajaran yang digunakan disekolah terdiri dari pembelajaran praktik dan teori. Pembelajaran yang didapatkan peserta didik Jasa Boga bermacam-macam, salah satunya yang paling penting adalah pelajaran ilmu gizi yang memiliki hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

Pengetahuan gizi yang didapat oleh peserta didik kelas XI Jasa Boga sangatlah penting, karena mereka harus memahami seberapa besar kandungan gizi yang ada pada bahan makanan, kemudian kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh ketika seseorang mengonsumsi makanan. Pengetahuan gizi tersebut berasal dari faktor-faktor eksternal, akan tetapi tidak semua faktor eksternal tersebut diteliti, yang diteliti hanyalah faktor eksternal yang tingkat pengetahuan gizi. Hal tersebut akan terlihat dari kebiasaan makan yang dilakukan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Kemudian kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam anggota keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih bahan pangan. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa

Boga SMK N 6 Yogyakarta. Kerangka berfikir dapat digambarkan dalam bagan di gambar 2 berikut ini :



Keterangan :

----- = Faktor-faktor yang tidak mempengaruhi secara tidak langsung pengetahuan gizi

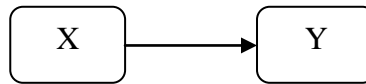
= Diteliti

= Tidak diteliti

Gambar 2. Diagram kerangka berfikir

Pola hubungan antara variabel yang akan diteliti tersebut selanjutnya disebut sebagai paradigma penelitian (Sugiyono, 2009). Paradigma penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma sederhana. Paradigma penelitian ini terdiri atas variabel independen atau variabel bebas (X) dan

variabel dependen atau variabel terikat (Y). Hal ini dapat digambarkan seperti gambar 3. Di bawah ini :



Gambar 3. Hubungan Antar Variabel

X : Pengetahuan gizi

Y : Kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga di SMK N 6 Yogyakarta

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian (Sugiyono, 2007). Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, pada penelitian ini diajukan hipotesis penelitian adalah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian survei dengan menggunakan satu pendekatan yaitu, pendekatan kuantitatif yang diukur menggunakan angket berbentuk tes (skala *guttman*) dan skala *likert* sebagai metode pengumpulan data. Namun pada dasarnya penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Dengan penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara satu dengan yang lain (Sugiyono, 2009). Penelitian kuantitatif karena lebih banyak menggunakan angka yaitu mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dan hasilnya. Peneliti tidak memberikan perlakuan apapun terhadap subyek penelitian, tetapi dengan cara memberikan tes, kuesioner (angket), dan daftar *check list*.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan satu sampel dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (prediktor) adalah pengetahuan gizi (X) dan variabel terikat (kriterium) adalah kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga di SMK N 6 Yogyakarta. Jenis data dalam penelitian ini berupa skala interval, oleh karena itu analisis yang digunakan adalah analisis kuantitatif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat : SMK Negeri 6 Yogyakarta. Jl. Kenari 4, Yogyakarta.

Waktu : Maret – April 2013.

C. Variabel Penelitian

Sugiyono (2007), menjelaskan “Bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu :

1. Variabel bebas, merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2007). Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah pengetahuan gizi (X).
2. Variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2007). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta (Y).

D. Devinisi Oprasional

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi dalam penelitian ini adalah pemahaman peserta didik untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan dan kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh, serta dapat mempengaruhi peserta didik dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

2. Kebiasaan Makan Peserta Didik

Kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam anggota keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih bahan pangan. Kebiasaan-kebiasaan makan tersebut dapat terlihat dari kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan konsumsi buah dan sayuran, kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *soft drink*, serta kebiasaan mengonsumsi cemilan.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2007) menjelaskan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pengetahuan gizi didapatkan peserta didik program keahlian Jasa Boga pada kelas X ketika menempuh pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan kesehatan, yang didalamnya menjelaskan aturan makan/diet, mengidentifikasi kebutuhan gizi, menghitung kandungan gizi bahan makanan. Pada penelitian ini populasinya adalah peserta didik pada tingkat XI dikarenakan peserta didik tingkat XI sudah mendapat pengetahuan gizi di pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan kesehatan, yang didalamnya menjelaskan aturan makan/diet, mengidentifikasi kebutuhan gizi, menghitung kandungan gizi

bahan makanan, dengan begitu penelitian ini dapat dilakukan pada peserta didik kelas XI Jasa Boga.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta sebanyak 108 peserta didik. Distribusi populasi peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi populasi peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

No.	Kelas	Jumlah peserta didik
1	XI Jasa Boga 1	36 peserta didik
2	XI Jasa Boga 2	36 peserta didik
3	XI Jasa Boga 3	36 peserta didik
Total		108 peserta didik

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2007) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tabel dari *Issac* dan *Michael* (Mulyatiningsih, 2011). Besarnya sampel yang dikehendaki mempunyai tingkat kepercayaan 95% dengan taraf kesalahan 5%, sehingga jumlah sampel didapat sebanyak 84 peserta didik. Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel secara berimbang atau proporsional. Dimana setiap kelas menjadi sampel dalam penilaian ini ditentukan dengan cara yang proporsional. Semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama

untuk dipilih menjadi anggota sampel secara acak dengan undian (Abu Achmadi, 2004:111). Perincian dari sampel dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini :

Tabel 5. Jumlah sampel penelitian peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta

No.	Kelas	Jumlah peserta didik
1	XI Jasa Boga 1	$(36/108) \times 84 = 28$
2	XI Jasa Boga 2	$(36/108) \times 84 = 28$
3	XI Jasa Boga 3	$(36/108) \times 84 = 28$
Total		84 peserta didik

Peserta didik yang dipilih untuk penelitian ini adalah kelas XI jasa boga, karena peserta didik kelas XI jasa boga ketika kelas X sudah memperoleh pelajaran gizi. Diharapkan peserta didik kelas XI jasa boga sudah mengetahui tentang pengetahuan gizi.

F. Teknik Pengumpulan Data Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah :

1. Tes

Tes adalah seperangkat rangsangan (stimulus) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapatkan jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka (S. Marjono, 2006:184). Instrumen yang berupa tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian atau prestasi. Dalam penelitian ini, instrumen berupa tes atau soal-soal tes digunakan peneliti untuk pengambilan data pada variabel pengetahuan peserta didik tentang pengetahuan gizi.

2. Kuesioner (Angket)

“Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian” (Mulyatiningsih, 2011). Subjek penelitian tersebut adalah seluruh peserta didik kelas XI Jasa Boga. Semua pernyataan dalam angket harus diisi oleh subjek penelitian. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh data mengenai frekuensi makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. Untuk mengetahui frekuensi makan menggunakan alat ukur berupa kuesioner frekuensi makan. Peneliti memilih ini karena beban kerja lebih ringan, berguna dalam penelitian dengan sampel banyak dengan biaya rendah.

3. Daftar *Check List*

Daftar *check list* merupakan suatu daftar yang berisi nama-nama subyek dan faktor-faktor yang hendak diselidiki (Abu Achmadi, 2004:74). Daftar *check list* ini didukung oleh dokumentasi yang ada. Responden tinggal memberi tanda cek pada setiap aspek sesuai dengan hasil pengamatan.

G. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Mulyatiningsih, 2011). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah daftar *check list* dan angket.

1. Instrument tes pengetahuan gizi pada peserta didik kelas XI Jasa Boga

Digunakan tes pengetahuan sebagai variabel bebas yaitu pengetahuan peserta didik tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi peserta didik kelas XI

Jasa Boga diukur dari beberapa aspek yaitu, tahu tentang gizi, memahami pentingnya gizi makanan, mengaplikasikan, menganalisis kandungan gizi pada makanan, mensintesa, dan mengevaluasi. Variabel pengetahuan peserta didik tentang pengetahuan gizi diukur dengan menggunakan pertanyaan benar dan salah, untuk jawaban benar skor 1 dan jawaban salah skor 0. Pada tes ini peneliti menggunakan Skala Guttman.

Sugiyono (2000), menyatakan bahwa penelitian dengan skala Guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Skala Guttman selain dapat dibuat bentuk pilihan ganda juga dapat dibuat bentuk *check list* dengan memberikan tanda cek (√). Daftar *check list* digunakan untuk instrumen ini karena peneliti menginginkan jawaban yang tegas dari responden. Daftar *check list* yang digunakan dalam penelitian ini mengembangkan dari angket penelitian yang telah dilakukan oleh Husen Fahrudin (2011). Jawaban dapat dibuat skor tertinggi satu (1) dan terendah nol (0). Pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, “pernah-tidak pernah”, “positif-negatif” dan lain-lain. Dan analisis dilakukan seperti skala Likert dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini :

Tabel 6. Pemberian Skor pada Tiap Item Pertanyaan atau Pernyataan

Alternatif Jawaban	Skor	
	Benar	Salah
Benar	1	
Salah		0

Pernyataan dalam daftar *check list* pengetahuan gizi peserta didik kelas XI

Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta berjumlah 25 butir dengan kisi-kisi yang

meliputi : zat gizi (jenis, fungsi, dan manfaat), kebutuhan gizi, permasalahan gizi, cara mendapatkan gizi seimbang, dan pentingnya gizi seimbang di usia remaja. Kisi-kisi instrumen pengetahuan gizi peserta didik kelas XI Jasa Boga dapat dilihat pada tabel 7, dibawah ini :

Tabel 7. Kisi-kisi instrumen pengetahuan gizi peserta didik kela XI SMK Negeri 6 Yogyakarta.

Variabel	Indikator	Jumlah item	No item
Pengetahuan tentang gizi	Pengertian zat gizi, macam zat gizi, dan fungsinya (jenis, fungsi, manfaat)	3 3 2	6, 7, 13 2, 9, 25 5, 15
	Pengertian angka kebutuhan gizi	3	3, 17, 24
	Akibat gangguan gizi terhadap fungsi tubuh dan 4 masalah gizi di Indonesia.	7	4, 8, 11, 14, 16, 20, 23
	Pola makan dan cara mendapatkan gizi seimbang.	3	1, 18, 21
	Pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang di usia remaja	4	10, 12, 19, 22
	Total	25	

2. Instrument kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga

Untuk memperoleh data tentang kebiasaan makan peserta didik, menggunakan angket tertutup dengan skala bertingkat untuk mengumpulkan data. Angket tertutup merupakan angket yang diisi oleh responden yang berisi tentang pernyataan faktor-faktor tertentu misalnya faktor subyektifitas seseorang (Abu Achmadi, 2004:77). Skala bertingkat berisi angka-angka yang disusun secara bertingkat dari yang paling kecil berturut-turut ke yang paling besar atau sebaliknya dari yang paling besar ke yang paling lebih kecil. Skor jawaban disusun berdasarkan skala Likert dengan alternatif empat jawaban yaitu selalu (S : 4), sering (s : 3), kadang-kadang (KK : 2), dan tidak pernah (TP). Skor yang diberikan berkisar antara 4-1. Responden tinggal memberikan tanda (√) pada jawaban yang sudah tersedia yang disesuaikan dengan keadaan subjek (Mulyatiningsih, 2011:29). Agar data yang diperoleh berwujud kuantitatif maka setiap jawaban diberi skor. Penggunaan angket tertutup didasarkan pada pertimbangan, yaitu: (1) jawaban sudah terstandar, sehingga mudah dibandingkan dengan responden lain, (2) jawaban mudah dikode dan dianalisis, (3) respon menjadi lebih mengerti tentang makna pernyataan sebab disediakan kemungkinan jawaban, (4) jawaban lengkap dapat diperoleh peneliti, dan (5) memudahkan responden memberikan jawaban.

Pernyataan dalam angket meliputi kisi-kisi kebiasaan makan peserta didik SMK N 6 Yogyakarta berjumlah 25 butir. Kebiasaan makan peserta didik meliputi: jenis makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan, pola

makan khusus, dan faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. Kisi-kisi instrumen kebiasaan makan dapat dilihat pada tabel 8, dibawah ini :

Tabel 8. Kisi-kisi instrumen kebiasaan makan peserta didik kelas XI
SMK Negeri 6 Yogyakarta.

Variabel	Indikator	Jumlah item	No item
Kebiasaan Makan	Jenis makan dan makanan	5	1,2,3,4,5
	Tata cara makan	3	6,7,8,
	Frekuensi makan	5	9,10,11,12,13
	Pola makan khusus	7	14,15,16,17,18,19,20
	Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan	5	21,22,23,24,25
Total		25	

Pada angket tertutup ini juga digunakan pada frekuensi konsumsi pangan, yang menggunakan alat ukur berupa koesioner frekuensi makan. Metode frekuensi konsumsi pangan bertujuan untuk memperoleh informasi deskriptif kalitatif tentang pola kebiasaan makan. Berikut ini adalah kisi-kisi koesioner frekuensi makan pada tabel 9 dibawah ini :

Tabel 9. Kisi-kisi instrument frekuensi makan peserta didik kelas XI
SMK N 6 di Yogyakarta.

No.	Nama Bahan Makanan	Indikator
1.	Bahan Makanan Pokok	Beras/nasi, Jagung, Ketela, Ubi, Kentang, Roti, Mie, Lain-lain.
2.	Bahan Sayuran	Bayam, Kangkung, Selada Air, Daun Singkong, Labu Siam, Kacang Panjang, Wortel, Labu, Buncis, Terong, Lain-lain.
3.	Bahan Lauk Hewani	Daging, Ayam, Telur Ayam, Telur Puyuh, Hati ayam, Ikan, Udang, Lain-lain.
4.	Jenis Lauk Nabati	Tahu, Tempe Kedelai, Kacang Tanah, Kacang Merah, Perkedel kelapa, Lain-lain.
5.	Buah-buahan	Pisang, Pepaya, Jeruk, Apel , Nanas, Mangga, Semangka, Jambu Air, Jambu Biji, Belimbing, Advokad, Sawo, Melon, Lain-lain.
6.	Makanan Selingan	Bakwan Jagung, Pisang Goreng, Lunpia, Pudding, Biscuit, Creakers, Chiki Snack, Potato Snack, Lain-lain.
7.	Jenis Makanan Fast Food	Pizza, Burger, Kentucky, Hot Dog
8.	Minuman	Air Mineral, Soft Drink, Susu Sapi Segar, Susu Kedelai, Lain-lain.

H. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar merupakan instrumen yang baik dan memadai. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh. Hal tersebut sangat menentukan kualitas penelitian. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yang penting yaitu valid dan reliable.

Validitas berkaitan dengan permasalahan apakah instrumen yang dimaksudkan untuk mengukur sesuatu itu memang dapat mengukur secara tepat sesuatu yang akan diukur tersebut. Validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidak suatu item dalam instrumen yang telah dibuat. Instrumen dikatakan valid apabila instrumen mempunyai kejituan dan ketelitian terhadap aspek yang hendak diukur.

Pada penelitian ini variabel yang di uji validitas hanya variabel kebiasaan makan. Pada variabel pengetahuan gizi peserta didik tidak dilakukan uji validitas karena alat pengumpul datanya dengan cara observasi yang di dukung dengan dokumentasi.

Uji validitas instrument yang digunakan adalah validitas (*content validity*), diperoleh dengan cara uji validitas oleh dosen pembimbing. Selanjutnya setelah dilakukan uji validitas oleh dosen, dilakukan uji coba instrument yang berasal dari dalam populasi yaitu peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta sebanyak 24 peserta didik. Cara ini untuk menganalisa dan mengevaluasi secara sistematis apakah butir instrument telah memenuhi apa yang hendak diukur.

Tahapan pengujian validitas instrument merupakan pengukuran butir-butir kuesioner variabel kebiasaan makan. Butir-butir kuesioner tersebut disusun dan diuji validitasnya apakah butir-butir tersebut valid atau tidak valid. Apabila terdapat butir kuesioner yang tidak valid, maka butir kuesioner tersebut gugur dan tidak digunakan.

Setelah angket valid atau sah, penulis menyusun kembali kisi-kisi dari variabel kebiasaan makan, yang selanjutnya angket tersebut digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya.

a. Uji Validitas

Valid berarti instrument tersebut dapat mengukur apa yang akan diukur. Untuk menguji validitas butir soal digunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson, yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y

N = Jumlah subyek/responden

$\sum XY$ = Jumlah perkalian X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor butir pernyataan

$\sum Y$ = Jumlah skor total pernyataan

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor butir pernyataan

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total pernyataan

(Arikunto, 2006: 170)

Harga r_{hitung} kemudian akan dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r_{hitung} sama dengan atau lebih besar dari r_{tabel} maka

butir dari instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya jika diketahui r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka instrumen yang dimaksud adalah tidak valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha* yaitu :

$$r_{II} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{II} = Reliabilitas instrumen

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Varians total

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

(Arikunto, 2006:196)

Kemudian hasil perhitungan r_{11} yang diperoleh diinterpretasikan dengan tingkat keandalan koefisiensi korelasi menurut Suharsimi Arikunto sebagai berikut :

Tabel 10. Tabel interpretasi nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi
0,800 sampai dengan 1,000	Tinggi
0,600 sampai dengan 0,799	Cukup
0,400 sampai dengan 0,599	Agak rendah
0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
0,000 sampai dengan 0,199	Sangat rendah

(Arikunto, 2006:276)

Instrumen dikatakan reliabel jika, r_{hitung} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} dan sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} instrumen dikatakan tidak

reliabel atau nilai r_{hitung} dikonsultasikan dengan tabel interpretasi r dengan ketentuan dikatakan reliabel jika $r_{hitung} \geq 0,600$.

I. Teknik analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji prasyarat, dan pengujian hipotesis. Adapun penjelasan mengenai masing-masing analisis data disajikan sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Penelitian deskriptif berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu. Penelitian hanya menjelaskan, memaparkan, dan menggambarkan secara objektif data yang diperoleh. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data yang sudah terkumpul untuk memperoleh jawaban dari masalah. Langkah-langkah analisis data dalam metode deskriptif adalah sebagai berikut:

a. Mean (M)

Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rata-rata (mean) ini didapat dengan menjumlahkan data seluruh individu dalam kelompok itu, kemudian dibagi dengan jumlah individu yang ada pada kelompok tersebut (Sugiyono, 2007:49). Hal ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum Xi}{n}$$

Dimana : Me = mean (rata-rata)

\sum = Epsilon (baca jumlah)

x_i = nilai x ke i sampai ke n

$N = \text{jumlah individu}$

(Sugiyono, 2007:49)

b. Median (Me)

Median adalah salah satu teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai tengah dari kelompok data yang telah disusun urutannya dari yang terkecil sampai yang terbesar atau sebaliknya dari yang terbesar sampai yang terkecil (Sugiyono, 2007:48).

c. Modus (Mo)

Modus merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai yang sedang populer (yang sedang menjadi *mode*) atau nilai yang sering muncul dalam kelompok tersebut (Sugiyono, 2007:47).

d. Interval

Untuk memperoleh distribusi frekuensi digunakan perhitungan Interval Kelas, Rentang Interval, dan Panjang Interval. Adapun rumus perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$\text{Interval Kelas} = 1 + 3,3 \text{ Log } n \text{ (jumlah sampel)}$$

$$\text{Rentang Interval} = \text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}$$

$$\text{Panjang Interval} = \frac{\text{Rentang Interval}}{\text{Interval Kelas}}$$

(Sugiyono, 2007:35).

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis ini adalah sebagai berikut :

- 1) Membuat tabel distribusi jawaban angket

- 2) Menentukan skor jawaban responden dengan ketentuan skor yang telah ditetapkan
- 3) Menjumlah skor jawaban yang diperoleh dari tiap-tiap responden
- 4) Hasil yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel kategori
- 5) Kesimpulan berdasarkan tabel kategori yang disusun melalui perhitungan sebagai berikut :
 - a) Menentukan M = Mean tertinggi yang dapat dicapai instrument
 - b) Menentukan S_b = Simpangan baku ideal yang dapat dicapai instrument
 - c) Membuat tabel kategori instrumen. sebelum membuat tabel kategori maka ditentukan terlebih dahulu M (mean perolehan yang dapat dicapai instrument) dan S_b (Simpangan baku perolehan yang dapat dicapai instrument), lalu dikonsultasikan dengan tabel kategori yang dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11. Kategori kecenderungan

No	Kecenderungan	Kategori
1.	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$	Baik
2.	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	Cukup
3.	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$	Kurang

Sumber: Saifuddin Azwar (2011:109)

2. Uji persyaratan analisis regresi

a. Uji normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang terjaring dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*, yaitu :

$$D = \max [S_{n1}(X) - S_{n2}(X)]$$

Keterangan :

D = Deviasi absolut tertinggi

$S_{n1}(X)$ = Frekuensi Harapan

$S_{n2}(X)$ = Frekuensi Observasi

(Sugiyono, 2007: 156).

Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau tidak dilakukan dengan melihat harga p. Jika harga p lebih besar dari 0,05 berarti distribusi data normal, sedangkan bila harga p lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka distribusi data tidak normal.

Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel dan variabel penelitian disajikan berikut ini.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kebiasaan Makan	0,075	Normal
Pengatahuan Gizi	0,390	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variabel dan variabel penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Untuk

mengukur tingkat linearitas antara variabel bebas dengan variabel terikat, dilakukan dengan cara mencari F_{reg} . Dapat dirumus dibawah ini:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga untuk garis regresi

RK_{reg} = Rerata kuadrat regresi

RK_{res} = Rerata kuadrat residu

(Sutrisno Hadi, 2004:13)

Untuk menguji linearitasnya dengan cara mengkonsultasikan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan taraf signifikan 5%. Hubungan variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linear apabila F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} .

Hasil rangkuman uji linieritas disajikan berikut ini:

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas

Variabel	df	Harga F		Sig.	Keterangan
		Hitung	Tabel (5%)		
Kebiasaan makan - Pengetahuan Gizi	7:75	1,164	2,13	0,333	Linier

Hasil uji linieritas diatas menunjukkan bahwa semua nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan signifikansi $> 0,05$, sehingga variabel tersebut dikatakan linier.

2. Uji Hipotesis

Analisis uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang telah disusun dapat diterima atau tidak. Dimana analisis uji

hipotesis tidak menguji kebenaran hipotesis, tetapi menguji hipotesis tersebut ditolak atau diterima.

Pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *Product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i) (\sum Y_i)}{\sqrt{[n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2] [n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Korelasi antara variabel x dengan y
- n = Jumlah sampel
- $\sum X$ = Jumlah skor butir
- $\sum XY$ = Jumlah skor total
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor butir dengan skor total
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor butir
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

(Sugiyono, 2007:228)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

SMK Negeri 6 Yogyakarta berdiri Jl. Kenari 4 Yogyakarta. SMK Negeri 6 Yogyakarta pada tahun 1971 mempunyai jurusan Jurusan Tata Boga, Tata Busana dan Tata Graha. Kemudian pada tahun menjadi SMKN 6 (Sekolah Menengah Kejuruan). Sesuai Kurikulum 1994 SMKN 6 masuk dalam Kelompok Pariwisata dengan jurusan Tata Boga, Tata Busana, Tata Kecantikan (Kecantikan Rambut dan Kecantikan Kulit), UPW (Usaha Perjalanan wisata), dan Akomodasi Perhotelan

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi: usia dan jenis kelamin. Deskripsi karakteristik responden disajikan sebagai berikut:

1. Usia

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan Usia disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	1	1,2
17 tahun	47	56,0
18 tahun	34	40,5
19 tahun	2	2,4
Total	84	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan usia 16 tahun sebanyak 1 orang (1,2%), responden dengan usia 17 tahun sebanyak 47 orang (56%), responden dengan usia 18 tahun sebanyak 34 orang (40,5%), dan

responden dengan usia 19 tahun sebanyak 2 orang (2,4%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun (56%).

2. Jenis Kelamin

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	11	13,1
Perempuan	73	86,9
Total	84	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (13,1%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 73 orang (86,9%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan (86,9%).

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu pengetahuan gizi serta variabel terikat yaitu kebiasaan makan. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh, serta pengetahuan gizi juga mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan makan merupakan suatu perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi dan cara memilih bahan pangan, pola makan

yang berulang-ulang tersebut akan menjadikan kebiasaan makan pada seseorang.

Pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi*. Selain itu juga disajikan tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi masing-masing variabel. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 13.0*

a. Variabel Pengetahuan Gizi

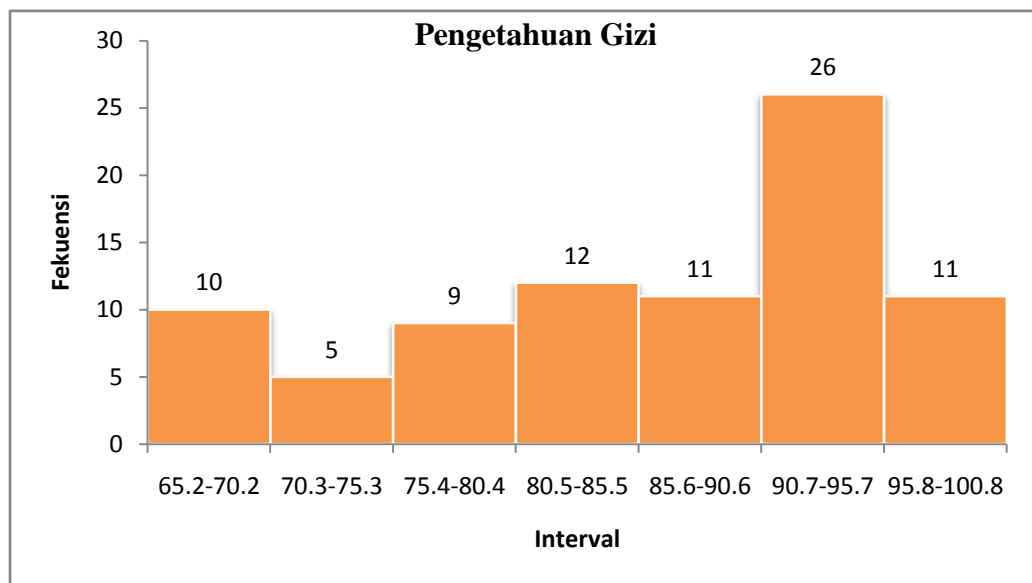
Data variabel Pengetahuan Gizi diperoleh melalui angket yang terdiri dari 24 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan gizi, diperoleh skor tertinggi sebesar 100,00 dan skor terendah sebesar 65,20. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 85,88, *Median* (Me) sebesar 87,00, *Modus* (Mo) sebesar 91,30 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 10,37.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,35$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal – nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $100 - 65,2 = 34,78$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(34,78)/7 = 4,97 = 5$.

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi

No.	Interval			F	%
1	95,8	-	100,8	11	13,10%
2	90,7	-	95,7	26	30,95%
3	85,6	-	90,6	11	13,10%
4	80,5	-	85,5	12	14,29%
5	75,4	-	80,4	9	10,71%
6	70,3	-	75,3	5	5,95%
7	65,2	-	70,2	10	11,90%
Jumlah				84	100,00%

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi

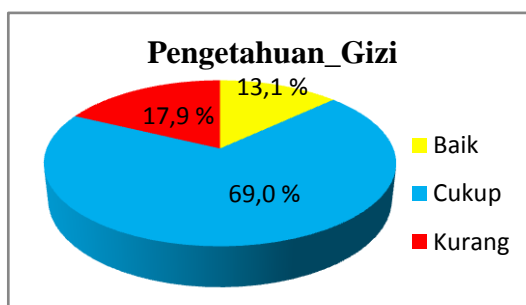
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan gizi terletak pada interval 90,7-95,7 sebanyak 26 peserta didik (30,95%) dan paling sedikit terletak pada interval 70,3-75,3 sebanyak 5 orang (5,95%).

Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal variabel pengetahuan gizi adalah 85,87. Standar deviasi ideal adalah 10,37. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 17. Distribusi Kategorisasi Variabel Pengetahuan Gizi

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 96,24$	11	13,1	Baik
2.	$75,50 \leq X < 96,24$	58	69,0	Cukup
3.	$X < 75,50$	15	17,9	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada Gambar dibawah ini:



Gambar 5. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi variabel pengetahuan gizi pada kategori baik sebanyak 11 peserta didik (13,1%), frekuensi variabel pengetahuan gizi pada kategori cukup sebanyak 58 peserta didik (69%) dan frekuensi variabel pengetahuan gizi pada kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (17,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan gizi berada pada kategori cukup yaitu 58 peserta didik (69%).

Faktor dominan variabel pengetahuan gizi yang terdiri dari indikator zat gizi, kebutuhan gizi, permasalahan gizi, pentingnya gizi seimbang, cara mendapatkan gizi seimbang dan akan disajikan sebagai berikut:

1) Pengertian Zat gizi

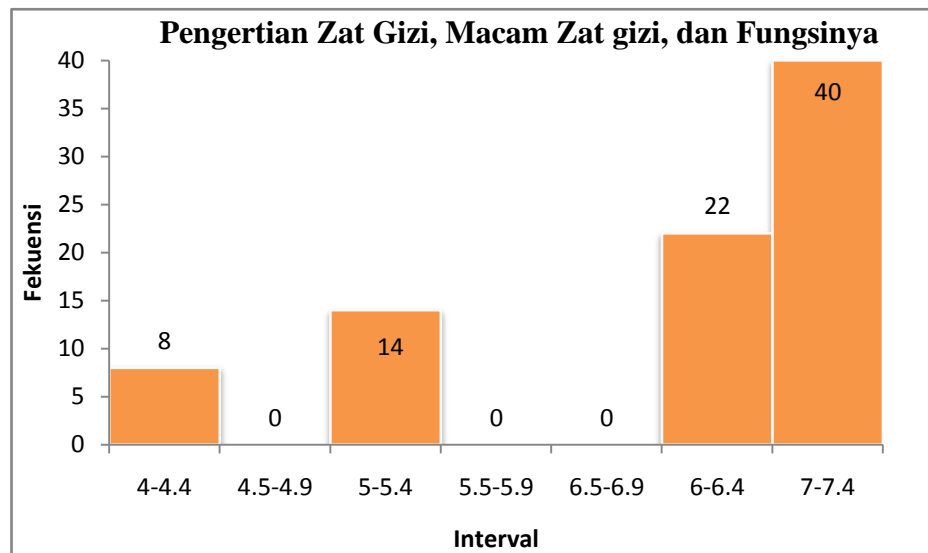
Data indikator zat gizi diperoleh melalui angket yang terdiri dari 7 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 1. Berdasarkan data indikator pada zat gizi, diperoleh skor tertinggi sebesar 7,00 dan skor terendah sebesar 4,00. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 6,1190, *Median* (Me) sebesar 6,0000, *Modus* (Mo) sebesar 7,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 1,01084.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $7,00 - 4,00 = 3$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(3)/7 = 0,43$ dibulatkan menjadi 0,4.

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Indikator Zat Gizi

No.	Interval			F	%
1	7,0	-	7,4	40	47,62%
2	6,5	-	6,9	0	0,00%
3	6,0	-	6,4	22	26,19%
4	5,5	-	5,9	0	0,00%
5	5,0	-	5,4	14	16,67%
6	4,5	-	4,9	0	0,00%
7	4,0	-	4,4	8	9,52%
Jumlah				84	100,00%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator zat gizi di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar di bawah ini:



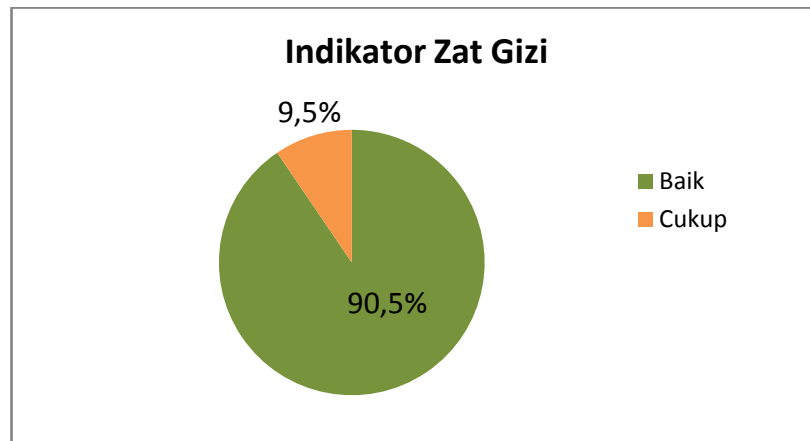
Gambar 6. Distribusi Frekuensi Indikator Zat Gizi

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator zat gizi terletak pada interval 7-7,4 sebanyak 40 peserta didik (47,62%). Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator zat gizi adalah 6.119; dan Standar deviasi ideal adalah 1,011. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 19. Distribusi Kategorisasi Indikator Zat Gizi

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 7,13$	76	90,5	Baik
2.	$5,11 \leq X < 7,13$	8	9,5	Cukup
3.	$X < 5,11$	0	0	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Indikator Zat Gizi

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator Zat Gizi pada kategori baik sebanyak 76 orang (90,5%), dan frekuensi indikator zat gizi yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 8 orang (9,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator zat besi berada pada kategori baik yaitu 76 orang (90,5%).

2) Pengertian Angka Kecukupan Gizi

Data indikator kebutuhan gizi diperoleh melalui angket yang terdiri dari 3 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator kebutuhan gizi, diperoleh skor tertinggi sebesar 3 dan skor terendah sebesar 0. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 1,6786, *Median* (Me) sebesar 2,0000, *Modus* (Mo) sebesar 1,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 0,80900.

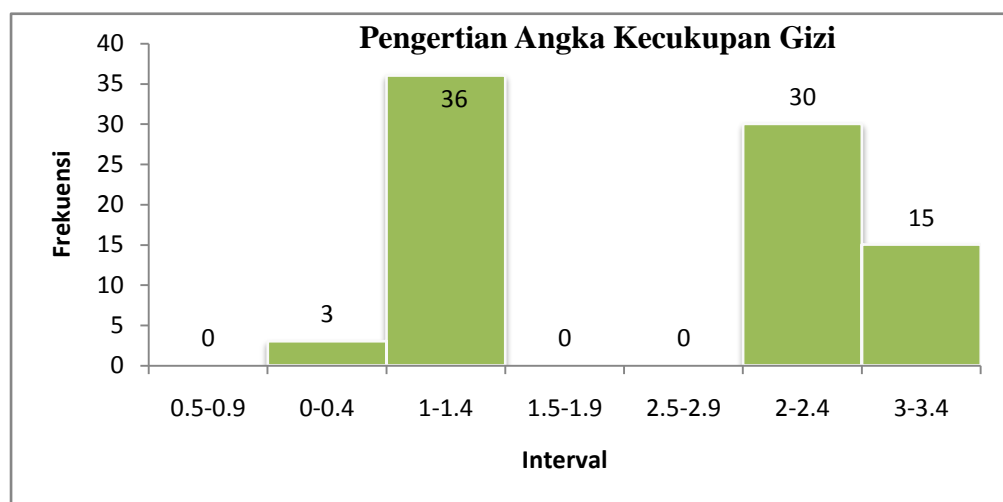
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung

dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $3,00 - 0,00 = 3$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(3)/7 = 0,429$ dibulatkan menjadi 0,4.

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Indikator Kebutuhan Gizi

No.	Interval			F	%
1	3,0	-	3,4	15	17,86%
2	2,5	-	2,9	0	0,00%
3	2,0	-	2,4	30	35,71%
4	1,5	-	1,9	0	0,00%
5	1,0	-	1,4	36	42,86%
6	0,5	-	0,9	0	0,00%
7	0,0	-	0,4	3	3,57%
Jumlah				84	100,00%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator kebutuhan gizi di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar berikut ini



Gambar 8. Distribusi Frekuensi Indikator Kebutuhan Gizi

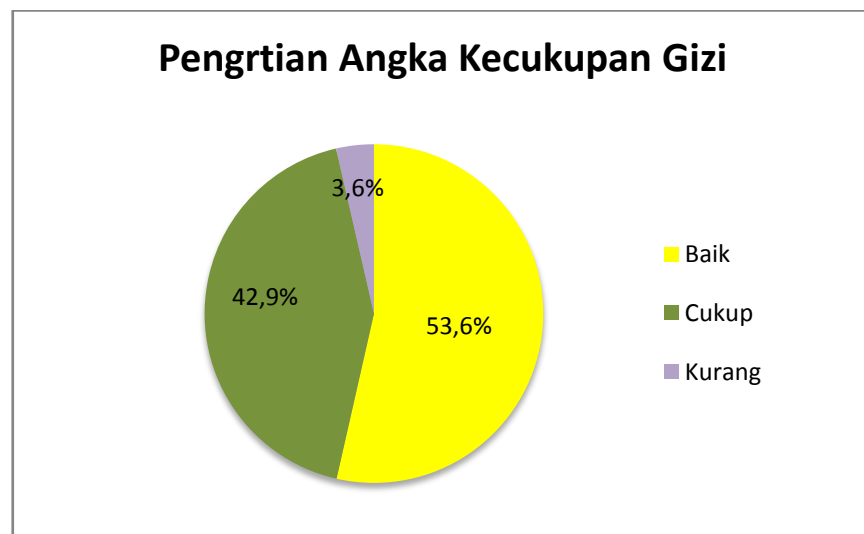
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator Kebutuhan gizi terletak pada interval 1-1,4 sebanyak 36 peserta didik (42,86%).

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 21. Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Kebutuhan Gizi

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 2,49$	45	53,6	Baik
2.	$0,87 \leq X < 2,49$	36	42,9	Cukup
3.	$X < 0,87$	3	3,6	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 9. Indikator Kebutuhan Gizi

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator kebutuhan gizi pada kategori baik sebanyak 45 peserta didik (53,6%), frekuensi indikator kebutuhan gizi yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 36 peserta didik (42,9%), dan frekuensi indikator kebutuhan gizi yang termasuk pada katogeri kurang sebanyak 3 peserta didik (3,6%). Jadi dapat disimpulkan bahwa

kecenderungan indikator kebutuhan gizi berada pada kategori tinggi yaitu 45 orang (53,6%).

3) Akibat Gangguan Gizi

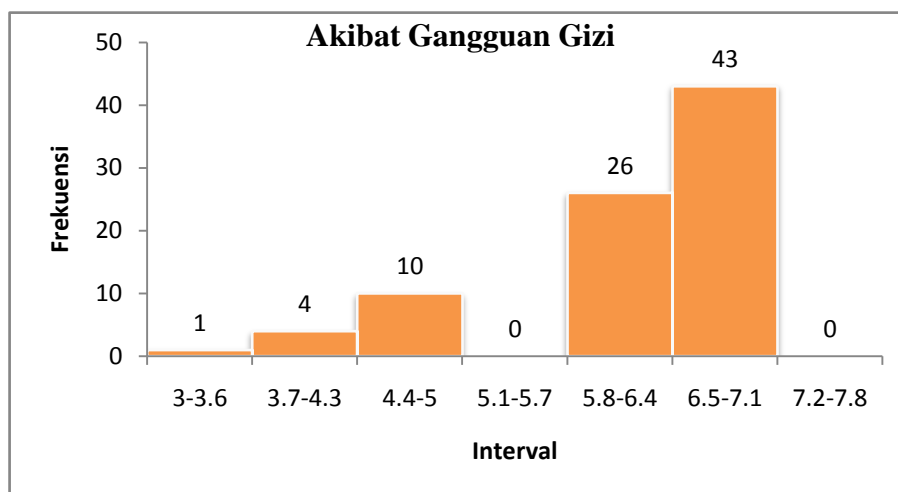
Data indikator permasalahan gizi diperoleh melalui angket yang terdiri dari 7 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator permasalahan gizi, diperoleh skor tertinggi sebesar 7,00 dan skor terendah sebesar 3,00. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 6,2619, *Median* (Me) sebesar 7,0000, *Modus* (Mo) sebesar 7,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 0,93292.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $7,00 - 3,00 = 4$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(4)/7 = 0,571$ dibulatkan menjadi 0,6.

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Indikator Permasalahan Gizi

No.	Interval			F	%
1	7,2	-	7,8	0	0,00%
2	6,5	-	7,1	43	51,19%
3	5,8	-	6,4	26	30,95%
4	5,1	-	5,7	0	0,00%
5	4,4	-	5,0	10	11,90%
6	3,7	-	4,3	4	4,76%
7	3,0	-	3,6	1	1,19%
Jumlah				84	100,00%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator permasalahan gizi di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar berikut ini



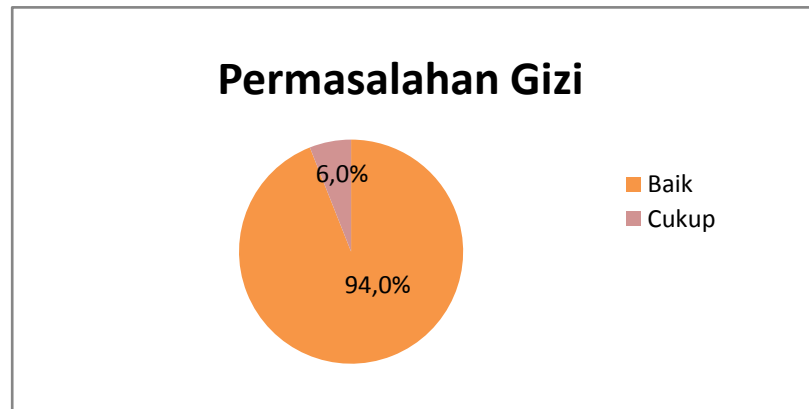
Gambar 10. Distribusi Frekuensi Indikator Permasalahan Gizi

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator permasalahan gizi terletak pada interval 6,5-7,1 sebanyak 43 peserta didik (51,19%). Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator permasalahan gizi adalah 6,262; dan Standar deviasi ideal adalah 0,933. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 23. Distribusi Kategorisasi Indikator Variabel Permasalahan Gizi

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 7,19$	79	94,0	Baik
2.	$5,33 \leq X < 7,19$	5	6,0	Cukup
3.	$X < 5,33$	0	0	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 11. Indikator Permasalahan Gizi

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator Permasalahan Gizi pada kategori baik sebanyak 79 peserta didik (94,0%), dan frekuensi indikator permasalahan gizi yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 5 peserta didik (6,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator permasalahan gizi berada pada kategori tinggi yaitu 79 orang (94,0%).

4) Pola Makan

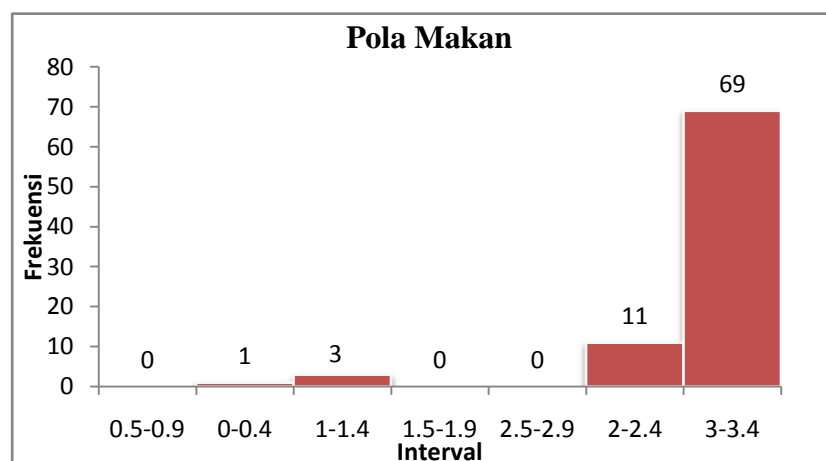
Data indikator pentingnya gizi seimbang diperoleh melalui angket yang terdiri dari 3 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator pentingnya gizi seimbang, diperoleh skor tertinggi sebesar 3,00 dan skor terendah sebesar 0,00. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 2,7619, *Median* (Me) sebesar 3,0000, *Modus* (Mo) sebesar 3,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 0,57286.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $3,00 - 0,00 = 3$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(3)/7 = 0,429$ dibulatkan menjadi 0,4.

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Indikator Pola Makan

No.	Interval			F	%
1	3,0	-	3,4	69	82,14%
2	2,5	-	2,9	0	0,00%
3	2,0	-	2,4	11	13,10%
4	1,5	-	1,9	0	0,00%
5	1,0	-	1,4	3	3,57%
6	0,5	-	0,9	0	0,00%
7	0,0	-	0,4	1	1,19%
Jumlah				84	100,00%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator pentingnya gizi seimbang di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar berikut ini



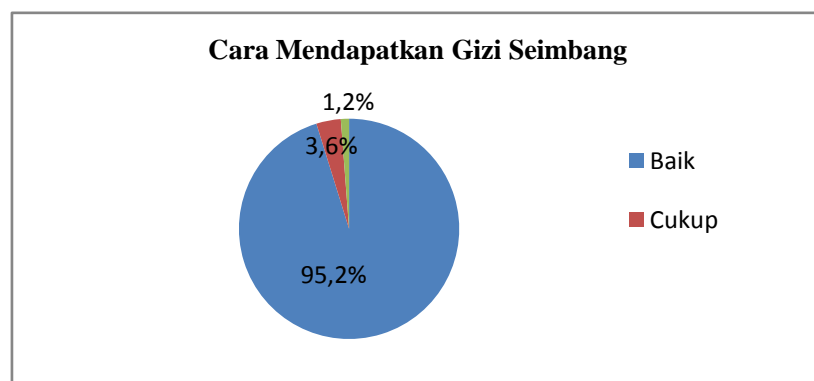
Gambar 12. Distribusi Frekuensi Indikator Pengetahuan Pola Makan

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator Pentingnya gizi seimbang terletak pada interval 3-3,4 sebanyak 69 peserta didik (82,14%). Penentuan kecenderungan kategori untuk indikator pentingnya gizi seimbang, dicari melalui nilai rata-rata ideal (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$, dan mencari nilai standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$. Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator pentingnya gizi seimbang adalah 2,762; dan Standar deviasi ideal adalah 0,573. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 25. Distribusi Kategorisasi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 3,33$	80	95,2	Baik
2.	$2,19 \leq X < 3,33$	3	3,6	Cukup
3.	$X < 2,19$	1	1,2	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 13. Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator pentingnya gizi seimbang pada kategori baik sebanyak 80 peserta didik (95,2%), frekuensi indikator pentingnya gizi seimbang yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 3 peserta didik (3,6%), dan frekuensi indikator pentingnya gizi seimbang yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 1 peserta didik (1,2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator pentingnya gizi seimbang berada pada kategori tinggi yaitu 80 orang (95,2%).

5) Cara Mendapatkan Gizi Seimbang

Data indikator cara mendapatkan gizi seimbang diperoleh melalui angket yang terdiri dari 3 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator cara mendapatkan gizi seimbang, diperoleh skor tertinggi sebesar 3,00 dan skor terendah sebesar 1,00. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 2,9286, *Median* (Me) sebesar 3,0000, *Modus* (Mo) sebesar 3,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 0,30203.

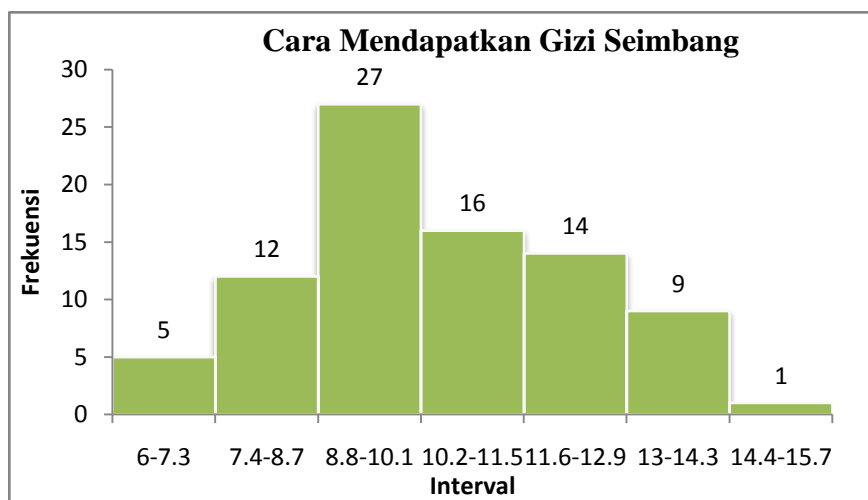
Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $3,00 - 1,00 = 2$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(2)/7 = 0,28$ dibulatkan 0,3.

Tabel 26. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang

No.	Interval			F	%
1	14,4	-	15,7	1	1,19%
2	13,0	-	14,3	9	10,71%
3	11,6	-	12,9	14	16,67%
4	10,2	-	11,5	16	19,05%
5	8,8	-	10,1	27	32,14%
6	7,4	-	8,7	12	14,29%
7	6,0	-	7,3	5	5,95%
Jumlah				84	100,00%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator cara mendapatkan gizi seimbang di atas digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar berikut ini :

Gambar 14. Distribusi Frekuensi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang



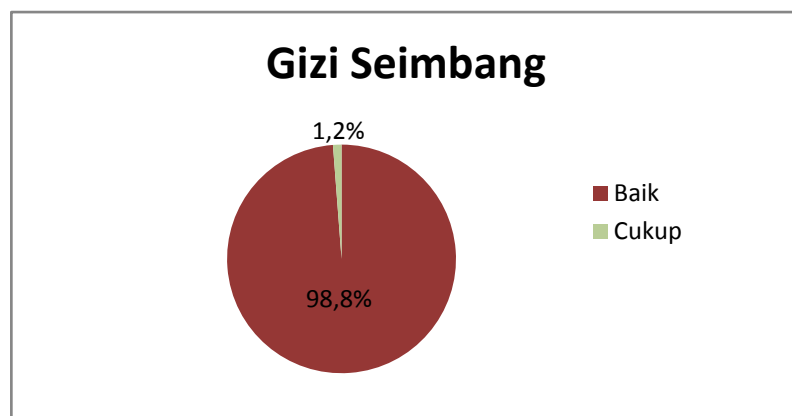
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator cara mendapatkan gizi seimbang terletak pada interval 8,8-10,1 sebanyak 27 peserta didik (32,14%).

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 27. Distribusi Kategorisasi Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 3,23$	83	98,8	Baik
2.	$2,63 \leq X < 3,23$	1	1,2	Cukup
3.	$X < 2,63$	0	0	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 15. Indikator Cara Mendapatkan Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator cara mendapatkan gizi seimbang pada kategori baik sebanyak 83 peserta didik (98,8%), dan frekuensi indikator cara mendapatkan gizi seimbang yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 1 peserta didik (1,2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator cara mendapatkan gizi seimbang berada pada kategori tinggi yaitu 83 peserta didik (98,8%).

b. Variabel Kebiasaan Makan

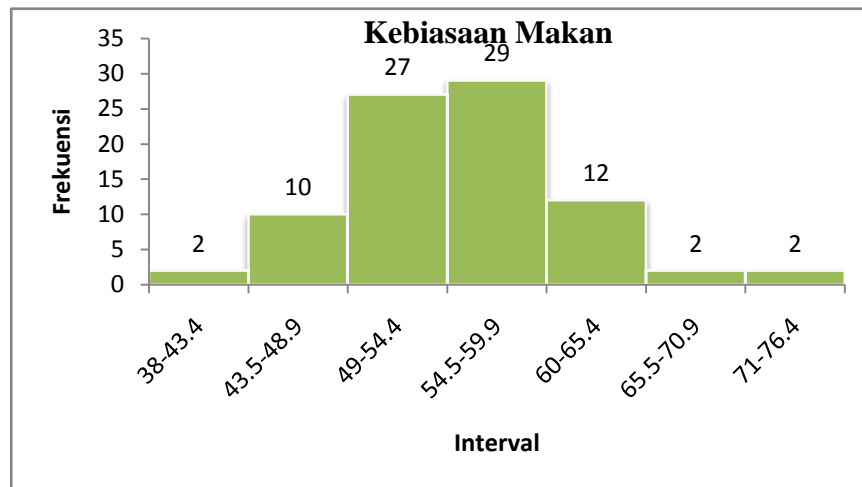
Data variabel kebiasaan makan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 24 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel kebiasaan makan, diperoleh skor tertinggi sebesar 76,00 dan skor terendah sebesar 38,00. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 54,96, *Median* (Me) sebesar 55,00, *Modus* (Mo) sebesar 57,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 6,67.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 84 = 7,35$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal - nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $76 - 38 = 38$. Sedangkan panjang kelas (rentang)/K = $(38)/7 = 5,42$ dibulatkan menjadi 5,4.

Tabel 28. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Makan

No.	Interval			F	%
1	71,0	-	76,4	2	2,38%
2	65,5	-	70,9	2	2,38%
3	60,0	-	65,4	12	14,29%
4	54,5	-	59,9	29	34,52%
5	49,0	-	54,4	27	32,14%
6	43,5	-	48,9	10	11,90%
7	38,0	-	43,4	2	2,38%
Jumlah				84	100.00%

Berdasarkan distribusi frekuensi variabel kebiasaan makan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 16. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan Makan

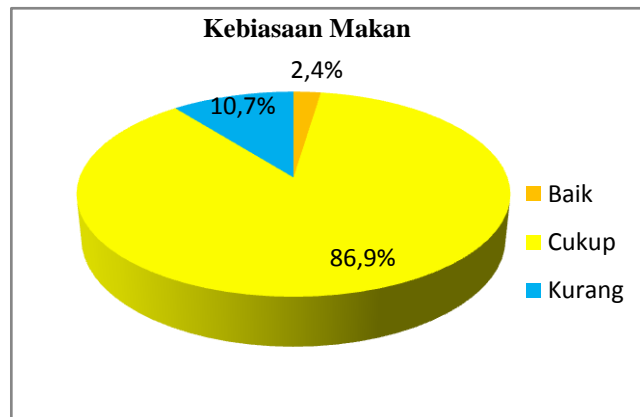
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel kebiasaan makan terletak pada interval 54,5-59,9 sebanyak 29 peserta didik (34,52%) dan paling sedikit terletak pada interval 38-43,4; 65,5-70,9; dan 71-76,4 masing-masing sebanyak 2 peserta didik (2,38%).

Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal variabel Kebiasaan Makan adalah 60. Standar deviasi ideal adalah 12. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada Tabel di bawah ini:

Tabel 29. Distribusi Kategorisasi Variabel Kebiasaan Makan

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 72$	2	2,4	Baik
2.	$48 \leq X < 72$	73	86,9	Cukup
3.	$X < 48$	9	10,7	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada di bawah ini :



Gambar 17. Variabel Kebiasaan Makan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi variabel kebiasaan makan pada kategori baik sebanyak 2 peserta didik (2,4%), frekuensi variabel kebiasaan makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 73 peserta didik (86,9%), dan frekuensi variabel kebiasaan makan pada kategori kurang sebanyak 9 peserta didik (10,7%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel kebiasaan makan berada pada kategori cukup yaitu 73 peserta didik (86,9%).

Pembagian kebiasaan makan yang terdiri dari jenis makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan, pola makan khusus, faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan akan disajikan sebagai berikut:

1) Jenis makan dan makanan

Data indikator jenis makan dan makanan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 5 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator jenis makan dan makanan, diperoleh skor tertinggi sebesar 19 dan

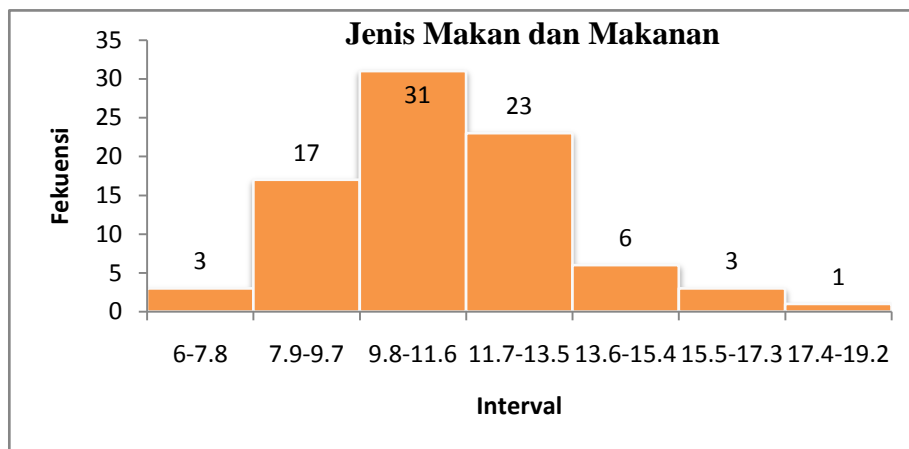
skor terendah sebesar 6. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 11,1310 *Median* (Me) sebesar 11,0000, *Modus* (Mo) sebesar 11,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 2,23218.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu $\text{jumlah kelas} = 1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $19-6 = 13$. Sedangkan panjang kelas $(\text{rentang})/K = (13)/7 = 1,86$ dan dibulatkan menjadi 1,8.

Tabel 30. Distribusi Frekuensi Indikator Jenis Makan dan Makanan

No.	Interval			F	%
1	17,4	-	19,2	1	1,19%
2	15,5	-	17,3	3	3,57%
3	13,6	-	15,4	6	7,14%
4	11,7	-	13,5	23	27,38%
5	9,8	-	11,6	31	36,90%
6	7,9	-	9,7	17	20,24%
7	6,0	-	7,8	3	3,57%
Jumlah				84	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator jenis makan dan makanan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar di bawah ini.



Gambar 18. Distribusi Frekuensi Indikator Jenis Makan dan Makanan

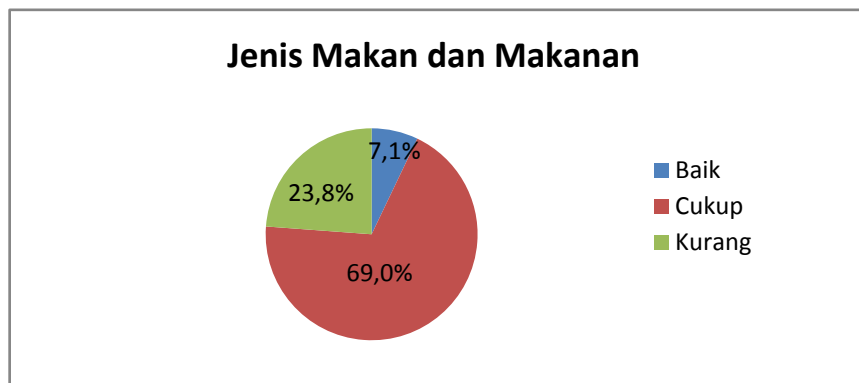
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator jenis makan dan makanan terletak pada interval 9,8-11,6 sebanyak 31 peserta didik (36,90%) dan paling sedikit terletak pada interval 17,4-19,2 sebanyak 1 orang (1,19%).

Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal jenis makan dan makanan adalah 11,13; dan Standar deviasi ideal adalah 2,232. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 31. Distribusi Kategorisasi Indikator Jenis Makan dan Makanan

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 13,36$	6	7,1	Baik
2.	$8,90 \leq X < 13,36$	58	69,0	Cukup
3.	$X < 8,90$	20	23,8	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 19. Indikator Jenis Makan dan Makanan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator jenis makan dan makanan pada kategori baik sebanyak 6 orang (7,1%), dan frekuensi indikator jenis makan dan makanan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 58 orang (69,0%) dan yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 20 orang (23,8%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator jenis makan dan makanan berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 58 orang (69,0%).

Tabel 32. *Food Frequency Questioner* (FFQ) diketahui jenis makan dan makanan

Frekuensi Makan	Sumber Energi	%	Sayur	%	Lauk Pauk	%	Buah	%
Lebih dari 1 kali per hari	Beras/Nasi	30,6%	Selada	36,1%	Daging	69,4%	Pisang	57,4%
Lebih dari 1 kali per hari	Ketela	36,1%	Wortel	43,5%	Ayam	64,8%	Jeruk	50%
Satu kali per hari	Roti	57,4%	-	-	Telur Puyuh	48,1%	Apel	46,3%
Lebih dari 1 kali per hari	Mie	99,7%	-	-	Udang	52,8%	-	-

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat responden mengkonsumsi beras atau nasi, ketela, dan mie dengan frekuensi lebih dari 1

kali per hari. Sementara itu, responden yang mengkonsumsi roti sebagai sumber energi dengan frekuensi makan satu kali per hari.

Terdapat pula responden yang mengkonsumsi sayur selada dan wortel lebih dari 1 kali per hari. Responden yang mengkonsumsi daging ayam udang lebih dari 1 kali per hari. Sementara itu, responden yang mengkonsumsi telur puyuh sebagai lauk pauk dengan frekuensi makan satu kali per hari. Responden mengkonsumsi buah pisang dan jeruk lebih dari 1 kali per hari. Sementara itu, terdapat pula responden yang mengkonsumsi buah apel dengan frekuensi makan satu kali per hari.

2) Tata Cara Makan

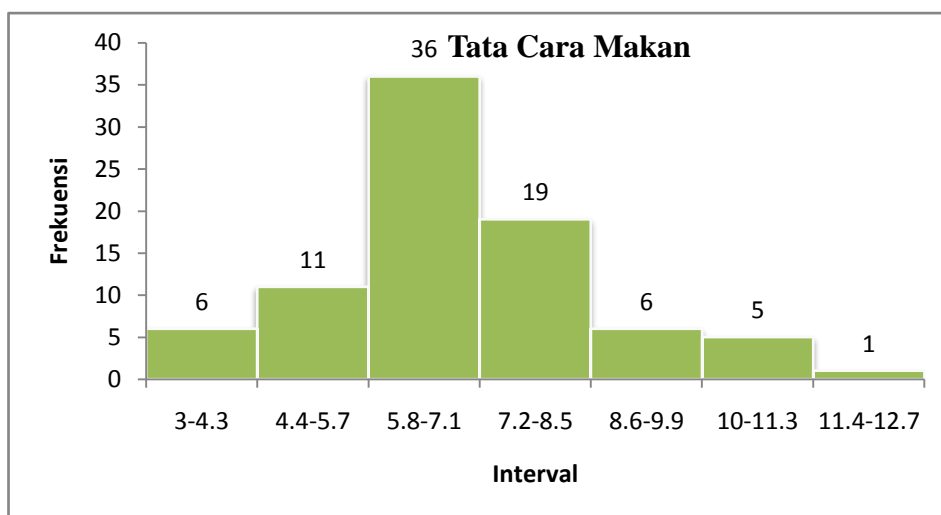
Data indikator tata cara makan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 3 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator tata cara makan, diperoleh skor tertinggi sebesar 12 dan skor terendah sebesar 3. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 6,9405, *Median* (Me) sebesar 7,0000, *Modus* (Mo) sebesar 7,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 1,70295.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu $\text{jumlah kelas} = 1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $12 - 3 = 9$. Sedangkan panjang kelas $= (\text{rentang})/K = (9)/7 = 1,286$ dibulatkan menjadi 1,3.

Tabel 33. Distribusi Frekuensi Indikator Tata Cara Makan

No.	Interval			F	%
1	11,4	-	12,7	1	1,19%
2	10,0		11,3	5	5,95%
3	8,6	-	9,9	6	7,14%
4	7,2	-	8,5	19	22,62%
5	5,8	-	7,1	36	42,86%
6	4,4	-	5,7	11	13,10%
7	3,0	-	4,3	6	7,14%
Jumlah				84	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator tata cara makan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 20. Distribusi Frekuensi Indikator Tata Cara Makan

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator tata cara makan terletak pada interval 5,8-7,1 sebanyak 36 peserta didik (42,86%) dan paling sedikit terletak pada interval 11,4-12,7 sebanyak 1 peserta didik (1,19%).

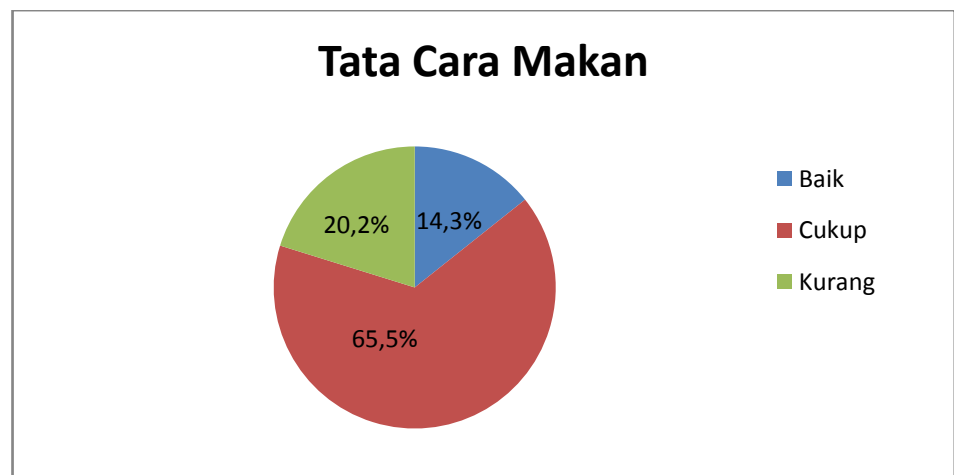
Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator tata cara makan adalah 6,94; dan Standar deviasi ideal adalah 1,703. Berdasarkan

perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 34. Distribusi Kategorisasi Indikator Tata Cara Makan

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 8,64$	12	14,3	Baik
2.	$5,24 \leq X < 8,64$	55	65,5	Cukup
3.	$X < 5,24$	17	20,2	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 21. Indikator Tata Cara Makan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator tata cara makan pada kategori baik sebanyak 12 peserta didik (14,3%), frekuensi indikator tata cara makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 55 peserta didik (65,5%), dan frekuensi indikator tata cara makan yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 17 peserta didik (20,2%). Jadi dapat

disimpulkan bahwa kecenderungan indikator tata cara makan berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 55 peserta didik (65,5%).

3) Frekuensi Makan

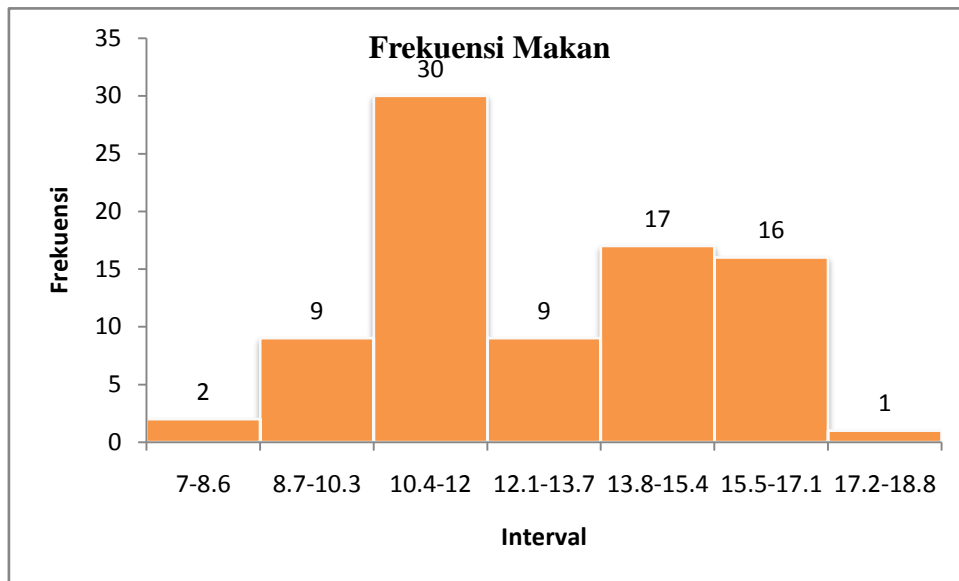
Data indikator frekuensi makan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 5 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator frekuensi makan, diperoleh skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 7. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 12,9524, *Median* (Me) sebesar 13,0000, *Modus* (Mo) sebesar 11,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 2,43916.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $18 - 7 = 11$. Sedangkan panjang kelas = $(\text{rentang})/K = (11)/7 = 1,571$ dibulatkan menjadi 1,6.

Tabel 35. Distribusi Frekuensi Indikator Frekuensi Makan

No.	Interval			F	%
1	17,2	-	18,8	1	1,19%
2	15,5		17,1	16	19,05%
3	13,8	-	15,4	17	20,24%
4	12,1	-	13,7	9	10,71%
5	10,4	-	12,0	30	35,71%
6	8,7	-	10,3	9	10,71%
7	7,0	-	8,6	2	2,38%
Jumlah				84	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator frekuensi makan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 22. Distribusi Frekuensi Indikator Frekuensi Makan

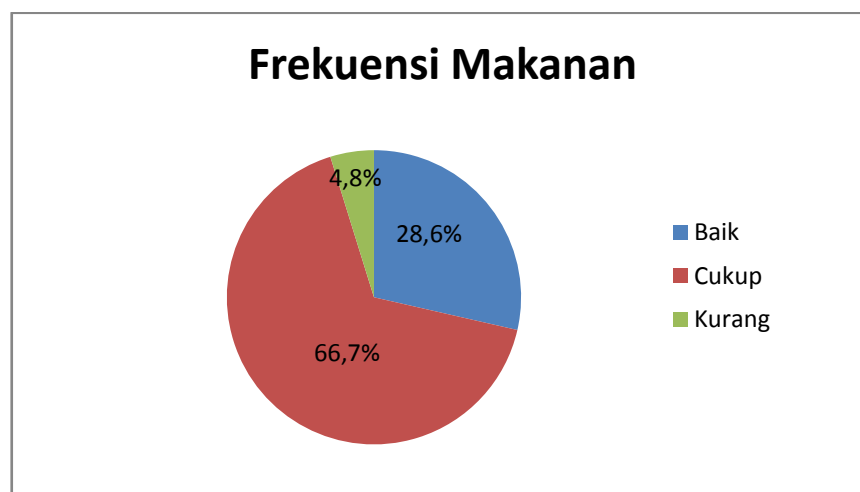
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator frekuensi makan terletak pada interval 10,4-12,0 sebanyak 30 peserta didik (35,71%) dan paling sedikit terletak pada interval 17,2-18,8 sebanyak 1 peserta didik (1,19%).

Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator frekuensi makan adalah 12,95; dan Standar deviasi ideal adalah 2,439. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 36. Distribusi Kategorisasi Indikator Frekuensi Makan

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 15,39$	24	28,6	Baik
2.	$10,51 \leq X < 15,39$	56	66,7	Cukup
3.	$X < 10,51$	4	4,8	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 23. Indikator Frekuensi Makan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator frekuensi makan pada kategori baik sebanyak 24 peserta didik (28,6%), frekuensi indicator frekuensi makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 56 peserta didik (66,7%), dan frekuensi indicator frekuensi makan yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 4 peserta didik (4,8%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indicator frekuensi makan berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 56 peserta didik (66,7%).

4) Pola Makan Khusus

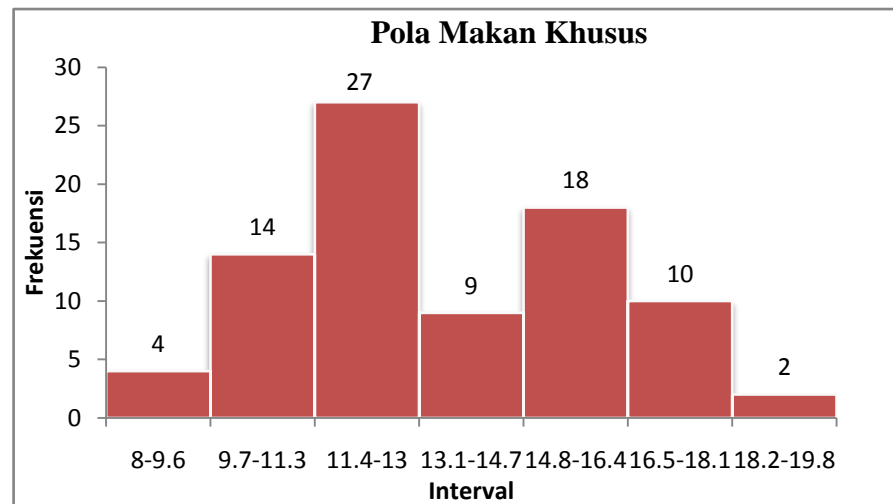
Data indikator pola makan khusus diperoleh melalui angket yang terdiri dari 6 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator pola makan khusus, diperoleh skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah sebesar 8. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 13,5952, *Median* (Me) sebesar 13,0000, *Modus* (Mo) sebesar 13,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 2,51319.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu $\text{jumlah kelas} = 1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3.3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $19 - 8 = 11$. Sedangkan panjang kelas $= (\text{rentang})/K = (11)/7 = 1,571$ dibulatkan menjadi 1,6.

Tabel 37. Distribusi Frekuensi Indikator Pola Makan Khusus

No.	Interval			F	%
1	18,2	-	19,8	2	2,38%
2	16,5		18,1	10	11,90%
3	14,8	-	16,4	18	21,43%
4	13,1	-	14,7	9	10,71%
5	11,4	-	13,0	27	32,14%
6	9,7	-	11,3	14	16,67%
7	8,0	-	9,6	4	4,76%
Jumlah				84	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator pola makan khusus di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar24. Distribusi Frekuensi Indikator Pola Makan Khusus

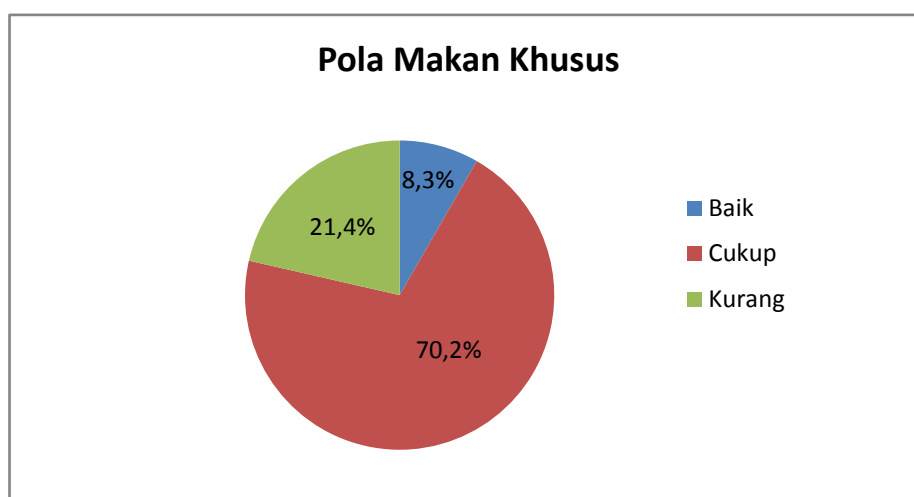
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator pola makan khusus terletak pada interval 11,4-13,0 sebanyak 27 peserta didik (32,14%) dan paling sedikit terletak pada interval 18,2-19,8 sebanyak 2 peserta didik (2,38%).

Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator pola makan khusus adalah 13,6; dan Standar deviasi ideal adalah 2,513. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 38. Distribusi Kategorisasi Indikator Pola Makan Khusus

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 16,11$	7	8,3	Baik
2.	$11,08 \leq X < 16,11$	59	70,2	Cukup
3.	$X < 11,08$	18	21,4	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 25. Indikator Pola Makan Khusus

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator pola makan khusus pada kategori baik sebanyak 7 peserta didik (8,3%), frekuensi indikator pola makan khusus yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 59 peserta didik (70,2%), dan frekuensi indikator pola makan khusus yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 18 peserta didik (21,4%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator pola makan khusus berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 59 peserta didik (70,2%).

Berdasarkan hasil *Food Frequency Questioner* (FFQ) diketahui pola makan peserta didik sebagai berikut berikut ini:

Tabel 39. *Food Frequency Questioner* (FFQ) Pola Makan

Frekuensi Makan	Sumber Energi	%	Sayur	%	Lauk Pauk	%	Buah	%
Lebih dari 1 kali per hari	Beras/Nasi	30,6%	Selada	36,1%	Daging	69,4%	Pisang	57,4%
Lebih dari 1 kali per hari	Ketela	36,1%	Wortel	43,5%	Ayam	64,8%	Jeruk	50%

Berdasarkan hasil analisis dari *Food Frequency Questioner* (FFQ) diketahui bahwa mayoritas responden mengkonsumsi beras atau nasi, ketela, dan mie dengan frekuensi lebih dari 1 kali per hari. Terdapat pula responden yang mengkonsumsi sayur selada dan wortel lebih dari 1 kali per hari. Selain itu, diketahui pula bahwa terdapat responden yang mengkonsumsi daging ayam udang lebih dari 1 kali per hari. Responden juga mengkonsumsi buah pisang dan jeruk lebih dari 1 kali per hari.

5) Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

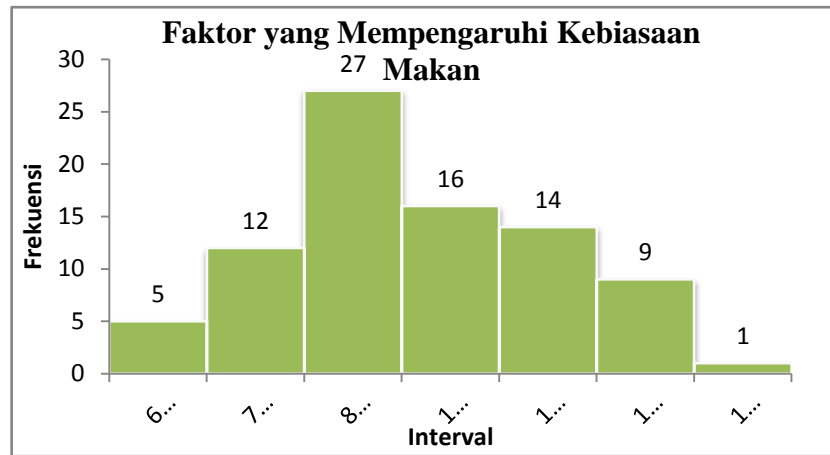
Data indikator factor yang mempengaruhi kebiasaan makan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 5 item dengan jumlah responden 84 orang. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data indikator factor yang mempengaruhi kebiasaan makan, diperoleh skor tertinggi sebesar 15 dan skor terendah sebesar 6. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 10,3452, *Median* (Me) sebesar 10,0000, *Modus* (Mo) sebesar 10,00 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 1,89796.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu jumlah kelas = $1 + 3,3 \log n$, dimana n adalah jumlah sampel atau responden. Dari perhitungan diketahui bahwa $n = 84$ sehingga diperoleh banyak kelas $1 + 3,3 \log 84 = 7,350$ dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Rentang data dihitung dengan rumus nilai maksimal-nilai minimal, sehingga diperoleh rentang data sebesar $15 - 6 = 9$. Sedangkan panjang kelas = $(\text{rentang})/K = (9)/7 = 1,286$ dibulatkan menjadi 1,3.

Tabel 40. Distribusi Frekuensi Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

No.	Interval			F	%
1	14,4	-	15,7	1	1,19%
2	13,0		14,3	9	10,71%
3	11,6	-	12,9	14	16,67%
4	10,2	-	11,5	16	19,05%
5	8,8	-	10,1	27	32,14%
6	7,4	-	8,7	12	14,29%
7	6,0	-	7,3	5	5,95%
Jumlah				84	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 26. Distribusi Frekuensi Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

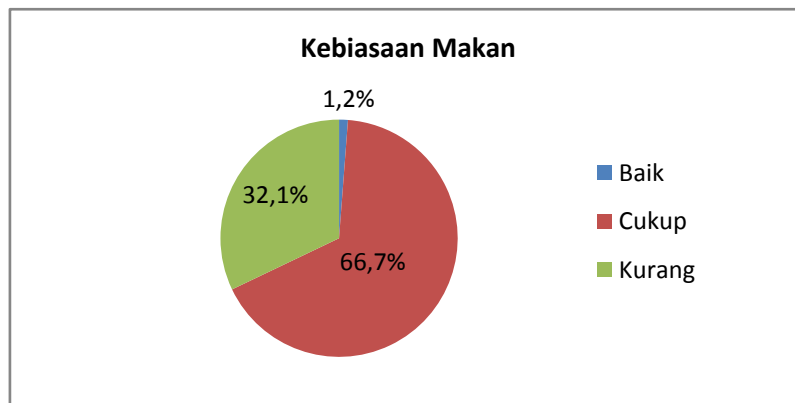
Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, mayoritas frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan terletak pada interval 8,8-10,1 sebanyak 27 peserta didik (32,14%) dan paling sedikit terletak pada 14,4-15,7 sebanyak 1 peserta didik (1,19%).

Berdasarkan acuan norma di atas, mean ideal indikator factor yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah 10,35; dan Standar deviasi ideal adalah 1,898. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 41. Distribusi Kategorisasi Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

No	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	%	
1.	$X \geq 12,24$	1	1,2	Baik
2.	$8,45 \leq X < 12,24$	56	66,7	Cukup
3.	$X < 8,45$	27	32,1	Kurang
Total		84	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan pie chart yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 27. Indikator Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Berdasarkan tabel dan pie chart di atas frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada kategori baik sebanyak 1 peserta didik (1,2%), frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 56 peserta didik (66,7%), dan frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 27 peserta didik (32,1%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 56 peserta didik (66,7%).

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta”.

Dasar pengambilan keputusan menggunakan koefisien korelasi (r_{xy}). Jika koefisien korelasi bernilai positif maka dapat dilihat adanya hubungan

yang positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan untuk menguji signifikansi adalah dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} maka hubungan tersebut signifikan. Sebaliknya jika nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka hubungan tersebut tidak signifikan. Untuk menguji hipotesis tersebut maka digunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*.

Tabel 42. Ringkasan Hasil korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*

(Hipotesis 1)

Variabel	r-hit	r-tab	Sig	r ²
Pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan	0,582	0,213	0,000	0,339

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,582 > 0,213$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sedangkan koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,582 memiliki arah positif. Berdasarkan hasil tersebut, maka ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta **diterima**.

Hasil analisis data juga menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,339. Nilai tersebut berarti 33,9% perubahan pada variabel kebiasaan makan dapat diterangkan oleh pengetahuan gizi, sedangkan sisanya 66,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta Berpengaruh pada Kebiasaan Makan

Pengetahuan gizi di SMK N 6 Yogyakarta dengan jumlah responden 84 peserta didik, yang masuk dalam kategori pengetahuan gizi pada kategori baik sebanyak 11 peserta didik (13,1%), frekuensi variabel pengetahuan gizi pada kategori cukup sebanyak 58 peserta didik (69%) dan frekuensi variabel pengetahuan gizi pada kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (17,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan gizi berada pada kategori cukup yaitu 58 peserta didik (69%).

Pengetahuan merupakan hal mengenai segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri (Notoatmodjo 2003). Pengetahuan diperoleh seseorang melalui pendidikan formal. Informal dan non-formal.

Menurut Notoatmodjo (2003) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi: (1) Tingkat Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat, (2) Informasi, seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas, (3) Budaya, tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan, (4) Pengalaman, sesuatu yang pernah

dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informasi, dan (5) Sosial Ekonomi, tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup.

Notoatmodjo (2003) juga menyatakan bahwa, media informasi yang dapat menstimulasi pengetahuan seseorang adalah: (1) Media cetak. Media cetak adalah alat-alat yang dapat member informasi, media cetak tersebut antara lain: rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu informasi tentang gizi seimbang, leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan mengenai pengetahuan gizi pada remaja, poster adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan kesehatan yang biasanya ditempel ditembok-tembok, di tempat umum atau kendaraan umum, (2) Media Elektronik. Media elektronik adalah sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan. Jenis-jenis media elektronik antara lain: televisi, Radio, dan Video, dan (3) Media Papan. Media papan merupakan suatu media yang terdapat di tempat-tempat umum, dapat diisi informasi pengetahuan, seperti halnya informasi tentang gizi.

2. Kebiasaan Makan Pada Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta

Kebiasaan Makan di SMK N 6 Yogyakarta dengan jumlah 84 peserta didik, yang termasuk pada kategori baik sebanyak 2 peserta didik (2,4%), frekuensi variabel kebiasaan makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 73 peserta didik (86,9%), dan frekuensi variabel kebiasaan makan pada kategori kurang sebanyak 9 peserta didik (10,7%). Jadi dapat

disimpulkan bahwa kecenderungan variabel kebiasaan makan berada pada kategori cukup yaitu 73 peserta didik (86,9%).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari FFQ terdapat responden mengkonsumsi beras atau nasi, ketela, dan mie dengan frekuensi lebih dari 1 kali per hari. Sementara itu, responden yang mengkonsumsi roti sebagai sumber energi dengan frekuensi makan satu kali per hari. Terdapat pula responden yang mengkonsumsi sayur selada dan wortel lebih dari 1 kali per hari. Responden yang mengkonsumsi daging ayam udang lebih dari 1 kali per hari. Sementara itu, responden yang mengkonsumsi telur puyuh sebagai lauk pauk dengan frekuensi makan satu kali per hari. Responden mengkonsumsi buah pisang dan jeruk lebih dari 1 kali per hari. Sementara itu, terdapat pula responden yang mengkonsumsi buah apel dengan frekuensi makan satu kali per hari.

Berdasarkan hasil analisis dari *Food Frequency Questioner* (FFQ) diketahui pula pola makan peserta didik, dimana mayoritas peserta didik mengkonsumsi beras atau nasi, ketela, dan mie dengan frekuensi lebih dari 1 kali per hari. Terdapat pula responden yang mengkonsumsi sayur selada dan wortel lebih dari 1 kali per hari. Selain itu, diketahui pula bahwa terdapat responden yang mengkonsumsi daging ayam udang lebih dari 1 kali per hari. Responden juga mengkonsumsi buah pisang dan jeruk lebih dari 1 kali per hari.

Makanan merupakan kebutuhan vital yang diperlukan oleh seluruh tubuh makhluk hidup. Bagi manusia makanan tidak hanya berfungsi untuk

mengenyangkan, tetapi yang lebih penting lagi adalah fungsinya dalam memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Untuk memperoleh kesehatan tubuh yang optimal, perlu diketahui kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan (*Harper et al.* 1985). Kebiasaan makan adalah faktor penting yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang khususnya remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dalam perkembangannya (Wirakusumah,1994).

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, alam serta populasi. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati. Khomsan (2004) menyatakan bahwa remaja telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi. Pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk.

Dalam memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medik dari anak itu sendiri. Makanan pada usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik

Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta

Hasil perhitungan dengan bantuan SPSS Versi 13.0 diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,582 > 0,213$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sedangkan koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,582 memiliki arah positif. Berdasarkan hasil tersebut, maka ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta **diterima**. Hasil analisis data juga menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,339. Nilai tersebut berarti 33,9% perubahan pada variabel kebiasaan makan dapat diterangkan oleh pengetahuan gizi, sedangkan sisanya 66,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Khomsan *et al.* 2004).

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Harper *et al.* 1985). Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan, yaitu 1) Status gizi yang cukup adalah penting

bagi kesehatan dan kesejahteraan. 2) Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi. 3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi.

Gizi mempunyai peran besar dalam daur kehidupan. Setiap tahap daur kehidupan terkait dengan satu set prioritas nutrien yang berbeda. Semua orang sepanjang kehidupan membutuhkan nutrien yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Nutrien tertentu yang didapat dari makanan, melalui peranan fisiologis yang spesifik dan tidak tergantung pada nutrien yang lain, sangat dibutuhkan untuk hidup dan sehat (Kusharisupeni, 2007).

Zat gizi (*nutrien*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Makanan setelah dikonsumsi mengalami proses pencernaan. Bahan makanan diuraikan menjadi zat gizi atau nutrien.

Kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat. Kebutuhan zat gizi masing-masing orang berbeda, salah satunya karena faktor genetika. Kegunaan perhitungan kebutuhan gizi adalah sebagai baku evaluasi konsumsi pangan dan gizi, perencanaan menu atau konsumsi pangan, perencanaan produksi dan ketersediaan pangan. Sedangkan kecukupan gizi yang dianjurkan (*recommended dietary allowances/ RDA*) adalah jumlah zat gizi yang

diperlukan seseorang atau rata-rata kelompok orang agar hampir semua orang dapat hidup sehat.

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan.

Untuk memperoleh kesehatan tubuh yang optimal, perlu diketahui kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan (*Harper et al.* 1985). Kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam anggota keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih bahan pangan. Kebiasaan makan akan tercermin dalam cara-cara seseorang memilih makanan beragam sesuai dengan golongan etnik dimana seseorang tersebut berasal atau berada (Suhardjo, 1989).

Penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nanik Kristianti, Dwi Sarbini dan Mutalazimah (2009) yang mengambil judul “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Peserta didik SMA Negeri 4 Surakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi oleh faktor langsung seperti infeksi dan konsumsi pangan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi di SMK N 6 Yogyakarta dengan jumlah responden 84 peserta didik, yang masuk dalam kategori pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 11 peserta didik (13,1%), kategori cukup sebanyak 58 peserta didik (69%) dan pada kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (17,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan gizi berada pada kategori cukup yaitu 58 peserta didik (69%).
2. Kebiasaan Makan di SMK N 6 Yogyakarta dengan jumlah 84 peserta didik, yang termasuk dalam katetogi baik sebanyak 2 peserta didik (02,4%), frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 73 peserta didik (86,9%), dan frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 9 peserta didik (10,7%). Tapi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel kebiasaan makan berada pada kategori cukup yaitu 73, peserta didik (86,9%).
3. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta, hal ini dibuktikan dari nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,582 > 0,213$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Besar nilai R^2 sebesar

0,339; nilai tersebut berarti 33,9% perubahan pada variabel kebiasaan makan dapat diterangkan oleh pengetahuan gizi, sedangkan sisanya 66,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peserta didik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat beberapa indikator yang masih dinilai dalam kategori kurang oleh peserta didik antara lain: jenis makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan, pola makan khusus, faktor yang mempengaruhi biasaan makan, pengertian angka kecukupan gizi, dan pola makan, oleh karena itu, disarankan bagi para peserta didik untuk meningkatkan indikator-indikator tersebut dengan cara dengan cara menambah sumber informasi yang terkait jenis makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi makan, pola makan khusus, faktor yang mempengaruhi biasaan makan, pengertian angka kecukupan gizi, dan pola makan, melalui berbagai media seperti: televisi, radio, koran, majalah yang terkait dengan gizi, dan internet, dengan demikian diharapkan para ibu memiliki pengetahuan luas tentang gizi, sehingga dapat menumbuhkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari peserta didik dan peserta didik dapat memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas terkait dengan kebiasaan makan. Selain itu, berdasarkan hasil analisis dari *Food Frequency Questioner* (FFQ) diketahui bahwa peserta didik sering mengonsumsi roti, sehingga

disarankan agar peserta didik mengkonsumsi nasi, agar para peserta didik memiliki energy yang tahan lama selama beraktivitas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih mendalam tentang faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan tentang gizi. Penelitian selanjutnya juga disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti pengetahuann gizi dan kebiasaan makan, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap peserta didik, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu. (2004). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Almatsier, Sunita. (2001) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- . (2012). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anonim. (2011). Yayasan Kegizian Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia.
- Anonim. .spothotos.ak.fbcdn.net.diakses pada 14 febuari 2013.
- Anonim. Reynolds, et al. (2009). Diakses pada 10 Febuari 2013.
- Arikunto, S. (1992). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta : Bina Cipta.
- . (1995). *Metodologi penelitian pendidkan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- . (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*, Jakarta : Rineka Cipta
- Arisman. (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Edisi Kedua. Jakarta : EGC.
- Bowman, Barbara A, and Robert M. Russel. (2001). *Present Knowledge in Nutrion eight edition*. International Life Sciences Institute: Washington.
- Depkes. (2009). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007*. Jakarta : Badan Penelitian dan PengembanganKesehatan, Depatermen Kesehatan RI.
- Effendi dan Praja. (1985). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.
- Elnovriza, Deni, Rina Y, Hafni B. (2008). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Asupan Gizi Mahasiswa Universitas Andalas Yang Berdomisili Di Asrama Mahasiswa*. Riset. UNAND.
- Guthe dan Mead. (1945). (Dalam Pdf Suyatno. *Kebiasaan Makan Dan Faktor Yang Mempengaruhi*).
- Harper, L,J.et al. 1986. Pangan, Gizi dan Pertanian. Penerjemah Suhardjo, UI-Press. Jakarta.

Irianto, Kus dkk. (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, Bandung CV. Yrama Widya.

Kepmenkes No. 1098/Menkes/SK/VII/2003.

Khumaidi M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

Khomsan, Ali. (2004). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Kusherisupeni, 2007. Gizi dalam Daur Kehidupan (Prinsip-Prinsip Dasar). *Dalam: Depertemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: P.T. RajaGrafindo Persada, 153.

Jurnal Kesehatan. Kristianti, N, dkk. (2009). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. Vol 2, No 1. Juni 2009 hal 39-47.

Jurnal. Hendrayanti, dkk. (2010). Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Banteang. Vol IX Edisi 1.

Moehyi, S. (1992). *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*. Jakarta : Bharata.

Mulyatiningsih, Endang. (2011). *Riset Terapan*. Yogyakarta : UNY Press.

Nasution S. 2003. *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.

Notoatmodjo, S. (2003). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan IlmuPerilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

_____. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta : PT Rineka Cipta

_____. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Pedoman Umum Gizi Seimbang. (2002). Jakarta.

Poerwadarminta. (2003). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Pranadji, Diah K. (1992). *Penyuluhan Gizi*. Bogor. Institut Pertanian Bogor.

Ritenbaugh. (1982). (Dalam Pdf Suyatno. *Kebiasaan Makan Dan Faktor Yang Mempengaruhi*).

Riduwan. (2003). *Dasar-Dasar Statistik*. Bandung: Alfabeta.

- Riyadi, H. (2001). *Metode Penilaian Status Gizi secara Antropometri*. Jurusan GMSK Fakultas Pertanian IPB Bogor.
- Sediaoetama, A.D. (2004). *Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Silabus. Asih, Dwi. (2011) Mata Pelajaran Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan. SMK N 6 Yogyakarta.
- Siagian, Christine Mulyanty. *Kebiasaan Makan dan Konsumsi Serat Makanan pada Remaja SMU di Bogor Tahun (2004)*. Skripsi. Bogor : IPB.
- Soehardjo, Hardiansyah dan Riyadi, H. (1996). *Survei Konsumsi Pangan*. Bogor : Pustaka Antar Universitas, IPB.
- Soetjiningsih. (2007). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Suhardjo. (1989). *Sosiologi Budaya Gizi*. Bogor: Depdikbud Pusat Antar Universitas PAU IPB.
- Sugiyono. (2000). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Badung. CV Alfabeta.
- Syaifuddin, Azwar. (2002). *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Wirakusumah. (1994). *Cara Aman dan Efektif menurunkan Berat Badan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- WHO. (2007). Growth Reference 5-19 Year. 7 Febuari (2013). http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/eg/index.html
- Yayuk, Farida Baliwati. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya.